



Marcar con fecha los alimentos

Cómo y por qué “marcar con fecha los alimentos”. ¿Qué significa?

Ponerle fecha a la comida preparada no es sólo un requisito legal sino que también sirve para identificar los alimentos que se conservan por más tiempo. Es un sistema de identificación de alimentos preparados que se conservan por más tiempo cuando se preparó la comida ó bien, cuándo deberá desecharse.

¿Cómo puedo saber si determinado alimento debe marcarse con fecha?

Si se contesta con un “SÍ” a las siguientes 5 preguntas, entonces habrá que ponerle fecha a los alimentos.

1. ¿Se necesita refrigerar la comida?
2. Si fue empaquetado comercialmente, ¿se ha abierto el paquete original?
3. ¿Está la comida lista para servir y consumirse? ¿Se puede comer sin recalentarse? Ejemplos de alimentos preparados: carne molida cocida y en estado ambiente; pizza cocida y en estado ambiente.



4. ¿Es potencialmente peligroso el alimento? ¿Puede producir moho o microbios (bacterias)? Por ejemplo, los quesos suaves tienden a producir la *listeria monocytogenes* (una bacteria) cuando no se mantienen suficientemente fríos.
5. ¿Permanecerá la comida en el establecimiento por más de 24 horas? Hay que tomar esto en cuenta aunque la comida esté ya mezclada con otra comida –o la va a mezclar con otra– para formar un producto nuevo.

➤ Si contesto “SI” a estas 5 preguntas, deberá ponérsele fecha a la comida. ◀

¿Cuándo se debe desechar la comida? Si el refrigerador se mantiene a 41°F o menos, tírela a los 7 días.

Preguntas relacionadas:

Si el envase o paquete original de la comida ya tiene fecha de caducidad, ¿no es lo mismo que tener que marcarlo yo con la fecha?

No. La fecha de caducidad es la que el fabricante garantiza que su producto mantendrá sus estándares de calidad. Ponerle la fecha después de abrir el envase o paquete asegura que *se mantendrá en buen estado*. Son dos fines distintos.

¿Hay que ponerle la fecha a la comida si se va a consumir antes de 7 días?

Sí. Cuando no se va a servir o a desechar en menos de 24 horas, la comida deberá tener marcada la fecha.

¿Y si congelo la comida?

El congelador “detiene” el reloj que marca la fecha, pero no lo borra. Por ejemplo, si un alimento se almacena a 41°F por 2 días y después se congela, podrá ser almacenado a 41°F por 5 días más después de descongelarse. La fecha de congelación y la fecha de descongelación necesitan marcarse en el envase junto con la fecha de la preparación, o bien, indicar cuántos de los 7 días originales se usó. Si el alimento no presenta estas fechas, deberá ser desechado o consumido al término de 24 horas.

¿Qué pasa si mezclo la comida con otro alimento?

Cuando un alimento se mezcla con otro, la fecha de mayor antigüedad pasa a ser la nueva fecha de la comida mezclada. Por ejemplo, si hoy es miércoles y se mezcla un alimento que fue hecho el lunes con otro que fue hecho el martes, la fecha de producción partirá de la fecha del lunes.

¿Hay excepciones? Sí. Alimentos que no requieren marcarse con fecha:



- Carnes procesadas en paquete de celulosa (Salami, salchichón) no requieren fecha.
- Los quesos duros como el Asiago mediano y viejo, Cheddar, Gruyere, Parmesano, Romano, Reggiano y el Schabziger no necesitan marcarse.
- Los quesos suaves como el Asiago fresco, Azul, Ladrillo, Colby Edad, Gorgonzola, Gouda, Limburger, Monterrey, Muenster; quesos procesados pasteurizados, el Provolone, Roquefort, y los suizos no necesitan marcarse.
- Los aderezos comerciales que son ácidos como la mayonesa y el mil islas no necesitan marcarse con fecha. Para los aderezos ‘Blue Cheese’ y ‘Ranch’, observe la fecha de caducidad del fabricante. **NOTA:** *estos quesos suaves, el Brie, Camembert, Cotijo, Ricotta, y Teleme sí deben marcarse con fecha.*

