

# Food Safety Guide

Making sure your food is safe and fresh.

**FOOD BANK**  
OF THE ROCKIES™



**DID YOU KNOW** there's little regulation for date labels on food? Most "USE BY" dates refer to food quality, not food safety, but many of us mistakenly think of them as "bad by" dates.

The fact is, many foods are still good to eat days, weeks, months, or even years after the date on the package.

You can usually trust your senses to know when food has gone bad. Milk, yogurt, juice, sauces can all be subjected to a sniff or small taste test.

Freezing some perishables, like raw meat, by the date on the package can greatly extend their shelf-life.

One exception—**infant formula date labels are federally regulated and should always be followed.**

Use the **FoodKeeper App** on your smartphone to check the shelf-life of specific items. → [foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app](https://foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app)

## GUIDELINES FOR STORAGE TIMES PAST THE DATE ON ITS PACKAGING

PERISHABLE FOOD	REFRIGERATED	FROZEN
Milk	1 week	3 months
Butter	1-3 months	6-9 months
Cheese, Hard	6 months unopened	6 months
Cheese, Soft	1 week	6 months
Cheese, Shredded	1 month	3-4 months
Eggs	3-5 weeks	Do not freeze
Yogurt	7-14 days	1-2 months
Meat, Ground	1-2 days	3-4 months
Meat	3-5 days	4-12 months
SHELF STABLE FOOD	UNOPENED	OPENED & REFRIGERATED
Canned Goods, Low Acid (e.g. meat, poultry, fish, stew, soups, beans, carrots, corn)	2-5 years	5-7 days
Canned Goods, High Acid (e.g. juices, fruit, tomato soup, foods in vinegar-based sauce)	12-18 months	5-7 days
Cereal	6-12 months	N/A
Flour, White	6-12 months	1 year
Flour, Whole Wheat	1 month	1 year
Cookies	2 months	8-12 months, frozen
Crackers	8 months	3-4 months, refrigerated or frozen
Peanut Butter	6-9 months	2-3 months

# Guía de Seguridad Alimentaria

Cómo asegurarse de que sus alimentos sean seguros y frescos.

**FOOD BANK**  
OF THE ROCKIES™



¿SABÍA USTED que hay pocas normas que regulen las fechas en las etiquetas de los alimentos? La mayoría de las fechas indicadas bajo "CONSUMIR ANTES DE" hacen referencia a la calidad del alimentos, no a su seguridad. Sin embargo, muchos de nosotros las malinterpretamos como las fechas en las que esos alimentos "se echan a perder".

La realidad es que muchos alimentos siguen estando en buenas condiciones y aptos para comerse días, semanas, meses o incluso años después de la fecha indicada en el empaque.

En general, puede confiar en sus sentidos para saber cuándo un alimento se ha echado a perder. La leche, el yogur, los jugos y las salsas se pueden probar mediante el olfato o el gusto.

Congelar algunos alimentos perecederos, como carne cruda, antes de la fecha indicada en el empaque puede extender mucho su vida útil.

Pero hay una excepción: **las fechas en las etiquetas de la leche de fórmula para niños pequeños están reguladas por normas federales y siempre se deben respetar.**

Use la aplicación **FoodKeeper** en su smartphone para consultar la vida útil de determinados productos. → [foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app](https://foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app)

## GUÍA SOBRE EL PLAZO DE ALMACENAMIENTO DESPUÉS DE LA FECHA QUE SE INDICA EN EL EMPAQUE

ALIMENTOS PERECEDEROS	REFRIGERADO	CONGELADO
Leche	1 semana	3 meses
Mantequilla	1 a 3 meses	6 a 9 meses
Queso madurado	6 meses (sin abrir)	6 meses
Queso fresco	1 semana	6 meses
Queso rallado	1 mes	3 a 4 meses
Huevos	3 a 5 semanas	No congelar
Yogur	7 a 14 días	1 a 2 meses
Carne molida	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne	3 a 5 días	4 a 12 meses

  

ALIMENTOS NO PERECEDEROS	SIN ABRIR	ABIERTO Y REFRIGERADO
Alimentos enlatados de baja acidez (como carne, aves, pescado, caldo, sopas, frijoles, zanahorias, maíz)	2 a 5 años	5 a 7 días
Alimentos enlatados de acidez alta (como jugos, fruta, sopa de tomate, alimentos en vinagre)	12 a 18 meses	5 a 7 días
Cereales	6 a 12 meses	NC
Harina blanca	6 a 12 meses	1 año
Harina integral	1 mes	1 año
Galletas dulces	2 meses	8 a 12 meses, congeladas
Galletas saladas	8 meses	3 a 4 meses, refrigeradas o congeladas
Mantequilla de cacahuete	6 a 9 meses	2 a 3 meses