

Desperdicio de alimentos: Revise la calidad

Desperdicio de Alimentos y Fechas del Producto

Muchos consumidores no entienden el propósito y el significado de las fechas en los alimentos envasados.

Esta confusión por las fechas marcadas puede llevar al desperdicio de alimentos.

Las fecha marcadas son para garantizar la máxima frescura y calidad. Comprar después de la fecha de "vender, usar y mejor en" no representa una amenaza para un consumo seguro.



Entendamos las fechas en los alimentos envasados:

1. **“Mejor si se usa en” o “Mejor antes”** – Describe cuándo el sabor y la calidad de un producto serán los mejores. Este producto sigue siendo seguro para comer a pesar de que los nutrientes y la calidad disminuyen lentamente
2. **“Vender en”** – Se usa en alimentos refrigerados como leche, yogur, queso, huevos, carnes frías, y ensalada en bolsa. Las tiendas deben vender estos alimentos para esta fecha, a pesar de que todavía son seguros para comer
3. **Fecha de expiración** – Sólo se encuentra en la fórmula de bebé, medicinas y vitaminas, que no deben usarse después de esta fecha.

Deslizador de Atún con Chiles Verdes

Sirve: 3 – 2 deslizador por 1 porción

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 5 onzas atún enlatado, envasado en agua, escurrido y descascarillado | ¼ taza de cebolla roja picado |
| 1 lata chiles verdes picados (1-4.25 oz.) | ¼ taza mayonesa reducida de grasa |
| ¼ taza apio picado | 2 cucharadas cilantro o perejil fresco picado |
| | 6 panecillos deslizantes, abiertos o bollos Hojas de lechuga |

Preparación:

1. En un tazón grande combine el atún, los chiles verdes, el apio, la cebolla roja, la mayonesa y el cilantro picado; Mezcle para combinar bien.
2. Coloque una hoja de lechuga en la parte inferior de cada panecillo, coloque un poco de la mezcla de atún y tapa con la parte superior del panecillo.

