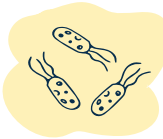




# Marcar la fecha Pautas



Ciertas bacterias, como la Listeria, pueden reproducirse a temperaturas más bajas. Por eso, **es importante marcar la fecha** de ciertos alimentos listos para comer que requieren tiempo y temperatura para controlar patógenos o la formación de toxinas (**TCS**, por sus siglas en inglés).

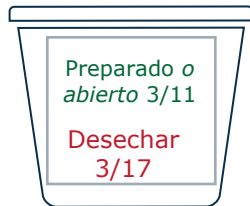
## Cómo MARCAR LA FECHA

Anota la fecha con un marcador directamente en el paquete o usa una nota autoadhesiva

### ALIMENTO CONSERVADO FRÍO POR MÁS DE 24 HORAS

- Deséchalos después de un máximo de **siete días**.
- Comienza con el día en el que se preparó o abrió como **"Día 1"** y agrega seis días.

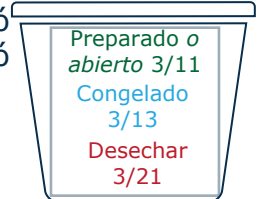
**Por ejemplo**, los alimentos preparados el 11 deben desecharse o usarse para el 17.



### ALIMENTOS CONGELADOS No cuentes los días en los que el alimento está congelado

- Anota la fecha en la que se preparó o abrió, la fecha en la que se congeló y cuándo hay que desecharlo.
- Sirve o desecha los alimentos que hayan estado **siete días** en total en el refrigerador.

**Por ejemplo**, si refrigeras los alimentos durante dos días (**11 y 12**) y luego los pasas al congelador, puedes refrigerarlos durante cinco días más. Para el 21, hay que haberlos usado o desechado.



Marzo	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



= Refrigerar



= Congelar



= Desechar



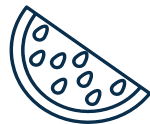
Marzo	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## EJEMPLOS

### ALIMENTOS TCS QUE REQUIEREN MARCARSE CON LA FECHA



Carnes frías



Melón cortado



Quesos blandos



Leche



Ensaladas



Pescado para sushi

### ALIMENTOS QUE NO REQUIEREN MARCARSE CON LA FECHA

- Paquetes comerciales no abiertos
- Productos lácteos cultivados para uso comercial - como suero de mantequilla, crema agria y yogurt
- Aderezo ya preparado para uso comercial, ensaladas de deli o listas para comer
- Pescado preservado para uso comercial
- Quesos duros - como cheddar o suizo
- Frutas y verduras enteras, sin cortar
- Alimentos no listos para el consumo

