

CON DON TOMÁS · GUÍA PRÁCTICA
DESPENSA PREVENIDA

LA BASE DE SU DESPENSA



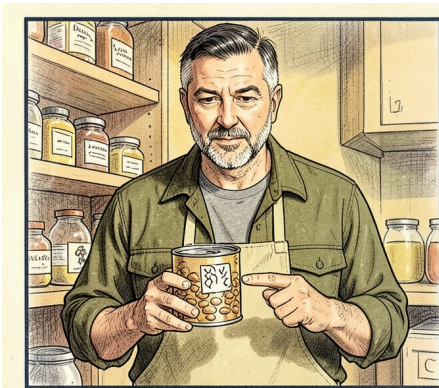
VOLUMEN I · EDICIÓN 2026

1

LAS FECHAS DE LA ETIQUETA · LECCIÓN 1

Preferente no es caducidad

Antes de tirar algo por la fecha, lea qué clase de fecha es. Le enseño a separar en el anaquel la fecha de calidad de la fecha de seguridad.



FECHA DE CALIDAD: SE REVISAS



FECHA LÍMITE: SE RESPETA

1 QUÉ NECESITA

Un envase de despensa con fecha impresa: lata, caja o bolsa.

Un envase refrigerado con fecha: yogur, crema o carne empacada.

Buena luz y, si los usa, sus lentes de lectura.

Un plumón de tinta permanente.

2 CÓMO VA, CON LAS CIFRAS REALES

- 1** Busque la fecha y lea primero la frase que va antes del número. La frase dice qué tipo de fecha es.
- 2** Si dice «Consumir preferentemente antes del», «Cons Pref» o «Best if Used By», es fecha de calidad. Después de ese día todavía puede consumirse, si se guardó como pide la etiqueta y el envase está sano.

- 3 Si dice «Caducidad» o «Fecha de vencimiento» en una etiqueta mexicana, es la fecha límite. Pasado ese día, la NOM-051 dice que no debe venderse ni consumirse.
- 4 Si es una etiqueta de EE. UU. y el producto es de despensa, la fecha indica calidad, no seguridad, aunque diga «Use By». La fórmula infantil es aparte. Vea la lección 2.
- 5 Revise el envase antes de fiarse de la fecha. Si la lata está hinchada, gotea, está pegajosa por fuera o tiene agujeros, grietas o mucho óxido, tírela sin abrirla. Las demás señales están en la lección 6.
- 6 Marque con plumón una P (preferente) o una C (caducidad) junto a la fecha. Señal de que va bien: frente al anaquel sabe qué fecha manda en cada envase sin volver a leerla.

3 POR QUÉ FUNCIONA

La fecha de calidad la pone el fabricante. Hasta ese día el producto tiene su mejor sabor y calidad, si se guardó como pide la etiqueta. La fecha de seguridad marca un límite sanitario: en México, la «fecha de caducidad» es el último día en que el producto conserva sus características sanitarias y de calidad. En EE. UU., salvo la fórmula infantil, la ley federal no obliga a poner fechas de calidad. Por eso la palabra pesa más que el número. Según una estimación que cita la FDA, la confusión con las fechas causa cerca del 20 % de la comida que se desperdicia en casa.

4 CÓMO SE ESTROPEA

✗ «Todo lo vencido se tira».
Síntoma: arroz o latas cerradas y sanas en la bolsa de basura.

✓ Lea la frase. Si es de consumo preferente, revise el producto con la lección 6 antes de decidir.

✗ «Es preferente, entonces dura para siempre». Síntoma: usa un producto que cambió de color o de textura.

✓ Si cambió el olor, el color o la textura, no se come. Si duda, tírelo.

✗ «Solo miré el número». Síntoma: trató como preferente un yogur mexicano con «Caducidad».

✓ La leyenda va antes de la fecha. Léala siempre primero.

5 DÓNDE NO VALE

Esta distinción vale para producto bien guardado y con envase sano. No vale para la fórmula infantil: su fecha es obligatoria y se respeta (lección 2). En México, la caducidad es un límite aunque el producto se vea bien. En otros países hispanos rige la norma de cada país. Si la frase no es clara, trate la fecha como límite y pregunte al fabricante o a la autoridad sanitaria de su país.

BULO FRENTE A DATO OFICIAL · PASÓ LA FECHA, ¿YA HACE DAÑO?

Bulo: Pasada cualquier fecha, la comida ya hace daño.

Dato oficial: después de la fecha de consumo preferente, el producto todavía puede consumirse si se guardó como indica la etiqueta (NOM-051-SCFI/SSA1-2010, DOF).

Dato oficial: la fecha «Best if Used By» indica cuándo el producto tiene su mejor sabor y calidad. Salvo en la fórmula infantil, la ley federal no obliga a poner fechas de calidad (FDA).

«Primero la frase, luego el número.»

— DON TOMÁS

LAS CIFRAS

Desperdicio en casa por confundir fechas (estimación)	cerca del 20 %¹
Fecha que exige la ley federal de EE. UU.	solo la de la fórmula infantil¹

Vea también: 2 Las fechas de EE. UU. · 3 Las fechas de México · 6 Pasó la fecha: ¿qué hago?

Los números pequeños remiten a las fuentes de la lección 1, al final del libro.