



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

When Should I Eat This? ¿Cuándo Debo Comer Esto?



shfb.org/nutrition-center

The “EXPIRATION” or “USE BY” date:

- Food is safe to eat.
- There are some exceptions with baby food and nutritional supplements.

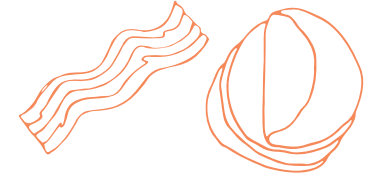
eat now!



Up to Expiration date—**NOT SAFE** to eat after date
– Baby food and nutritional supplements

Alimentos para bebés así como suplementos nutricionales son seguros hasta la fecha de expiración—**NO CONSUMA** después de la fecha

eat soon!



Safe to eat **1 to 2 WEEKS** after date
– bacon, lunch meat

como pronto!

Carnes frías seguras entre **1 a 2 SEMANAS** después de la fecha
– tocino, carnes frías

Las fechas “EXPIRATION” o “USE BY”:

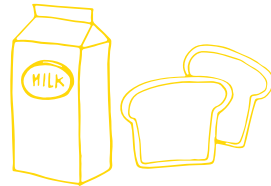
- La comida es segura de consumir después de la fecha impresa.
- Excepciones aplican en suplementos nutricionales y comida para bebés.

como ahora!

The “SELL BY” or “ENJOY BY” date:

- Safe to eat after the date.
- **FRESHNESS** date.

eat soon!



7 DAYS after date
– milk, bread

Hasta **7 DÍAS** después
– leche, pan



2 WEEKS after date
– yogurt

Hasta **2 SEMANAS** después
– yogur



5 WEEKS after date
– eggs

Hasta **5 SEMANAS** después
– huevos



3-5 MONTHS after date
– cheese

De **3-5 MESES** después
– queso

Las fechas “SELL BY” o “ENJOY BY”:

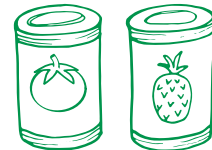
- La comida es segura de consumir después de la fecha impresa.
- Es una fecha de **FRESCURA**.

como pronto!

The “BEST BY” or “BEST USED BY” date:

- Safe to eat after the date.
- **QUALITY** date.

eat late!



12-18 MONTHS past date
– acidic food in cans

Hasta **12-18 MESES** después
– alimentos acidos en latas



2-3 YEARS past date
– non-acidic food in cans

2-3 AÑOS después
– alimentos no acidos en latas



2 YEARS past date
– rice

Hasta **2 AÑOS**
– arroz



4-5 YEARS past date
– pasta

Hasta **4-5 AÑOS**
– pasta

Las fechas “BEST BY” o “BEST USED BY”:

- La comida es segura de consumir después de la fecha impresa.
- Fecha en la que el alimento está en su más alta **CALIDAD**.

como después!

KHI NÀO THÌ TÔI NÊN ĂN ĐỒ ĂN NÀY? 我应何时吃这些东西?



Ngày “HẾT HẠN” hoặc “DỪNG TRƯỚC NGÀY”:

- Thực phẩm an toàn để ăn.
- Có một số ngoại lệ với thức ăn trẻ sơ sinh và các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng

“EXPIRATION (到期)” 或 “USE BY (在此之前使用)” 日期:

- 食物可以放心地吃。
- 婴儿食品和营养补充品例外

ĂN NGAY BÂY GIỜ

现在食用

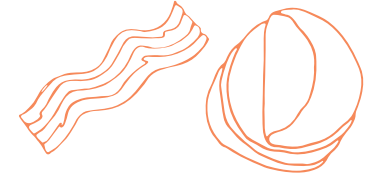


Cho đến Ngày Hết hạn—Không AN TOÀN để ăn sau ngày đó
- thức ăn trẻ sơ sinh và các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng

在到期日期前 — 过此日期后再吃不安全
- 婴儿食品和营养补充品

ĂN SỚM

马上食用



An toàn để ăn trong 1 đến 2 tuần sau ngày hết hạn
- thịt ba rọi, thịt cho bữa trưa

可以在过此日期后 1 到 2 周内食用
- 烟肉, 午餐肉

Ngày “BÁN TRƯỚC NGÀY” hoặc “ĂN TRƯỚC NGÀY”:

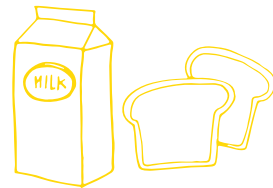
- An toàn để ăn sau ngày đó.
- NGÀY CÒN TƯƠI.

“SELL BY (在此之前必须售出)” 或 “ENJOY BY (在此之前享用)” 日期:

- 可以在此日期后食用。
- 保鲜日期。

ĂN SỚM

马上食用



7 NGÀY sau ngày đó
- sữa, bánh mì

过此日期后 7 天
- 牛奶, 面包



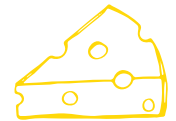
2 TUẦN sau ngày đó
- da ua

过此日期后 2 周
- 酸奶



5 TUẦN sau ngày đó
- trứng

过此日期后 5 周
- 蛋



3-5 Tháng
- phô mai

过此日期后 3-5 个月
- 奶酪

Ngày “TỐT NHẤT TRƯỚC NGÀY” hoặc “TỐT NHẤT NÊN DỪNG TRƯỚC NGÀY”:

- An toàn để ăn sau ngày đó.
- NGÀY CHẤT LƯỢNG.

“BEST BY (最好在此之前)” 或 “BEST USED BY (最好在此之前使用)” 日期:

- 可以在此日期后食用。
- 最佳质量日期。

ĂN MUỘN

晚些食用



12-18 Tháng Sau Ngày đó
- thực phẩm có tính axit trong lon/hộp

过此日期后 12-18 个月
- 酸性食品罐



2-3 Năm Sau Ngày đó
- thực phẩm không có tính axit trong lon/hộp

过此日期后 2-3 年
- 非酸性食品罐



2 Năm
- gạo

过此日期后 2 年
- 大米



4-5 Năm
- mì ống

过此日期后 4-5 年
- 面食