

NUTRITION To Go

Volume 6 ♦ Issue 2 ♦ Spring 2025
This issue was written by Monica Davis, RDN



How to Know When to Throw Food Away/Cómo Saber Cuándo Desechar Alimentos

Spring cleaning? Don't forget the pantry! Before tossing food, learn what date labels really mean.
¿Limpieza de primavera? ¡No olvides la despensa! Antes de tirar alimentos, aprende qué significan las fechas.

Understanding Date Labels/Comprendiendo las Etiquetas de Fecha

Many consumers misinterpret the purpose of date labels on packaged foods, leading to unnecessary food waste. In fact, confusion over date labeling accounts for an estimated 20% of consumer food waste. Here's what those labels typically mean (US EPA):

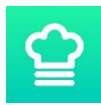
- **Best By:** Indicates when a product will be at its best quality. It does not mean food is not safe to eat.
- **Sell By:** Used by retailers to manage inventory. It does not mean food is not safe to eat.
- **Use By:** The last date recommended for use at peak quality.
 - Note: Infant formula is an exception—never use formula after its "Use By" date.

For your Phone/ Para su telefono

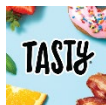
Check out these apps to help you create recipes with what you have and keep your food fresh longer.
Explora estas aplicaciones que te ayudan a crear recetas con lo que tienes y a mantener tus alimentos frescos por más tiempo.



FoodKeeper



Cooklist



Tasty

Muchos consumidores malinterpretan el propósito de las etiquetas de fecha en los alimentos envasados, lo que lleva a un desperdicio innecesario de comida. De hecho, la confusión sobre el etiquetado de fechas representa aproximadamente el 20% del desperdicio de alimentos por parte de los consumidores. Esto es lo que generalmente significan estas etiquetas: (US EPA)

- **Mejor si se usa antes de:** Indica cuándo un producto estará en su mejor calidad. No significa que el alimento no sea seguro para comer.
- **Vender antes de:** Usada por tiendas para manejar el inventario. No significa que el alimento no sea seguro para comer.
- **Usar antes de:** Última fecha recomendada para su uso on la mejor calidad.
 - Nota: La fórmula infantil es una excepción: nunca uses fórmula después de la fecha de "Usar antes de".

Trust your senses

Not sure if food is still okay to eat? If a Best By-labeled food has been stored correctly use the Look-Smell-Taste test:

1. **Look:** Check for signs of mold or spoilage.
2. **Smell:** If it smells sour or off, it's best to discard it.
3. **Taste:** If it looks and smells fine, taste a small amount. If it tastes good, it's safe to eat.

This approach, promoted by the [Too Good To Go initiative](#), encourages consumers to trust their senses and reduce unnecessary food waste.

Confía en tus sentidos

¿No estás seguro si un alimento aún es seguro para comer? Si un alimento con etiqueta "Mejor antes de" ha sido almacenado correctamente, utiliza la prueba de Mirar-Oler-Probar:

1. **Mirar:** Revisa si hay señales de moho o descomposición.
2. **Oler:** Si huele agrio o extraño, es mejor desecharlo.
3. **Probar:** Si se ve y huele bien, prueba una pequeña cantidad. Si sabe bien, es seguro comerlo.

Este enfoque, promovido por la iniciativa Too Good To Go, anima a los consumidores a confiar en sus sentidos y reducir el desperdicio innecesario de alimentos.

Moldy Food: When to Toss and When to Trim

In general, it's best to throw out any food that has become moldy. However, there are exceptions:

- Hard cheeses, hard salami, dry-cured ham, and firm produce like carrots and bell peppers can be saved if not heavily affected by mold. Cut off at least 1 inch around and below the mold spot, being careful not to touch the mold with the knife to prevent cross-contamination.

These foods are harder for mold to penetrate deeply, making them safer to salvage. [US EPA](#)

Alimentos con Moho: ¿Cuándo Tirar y Cuándo Cortar?

En general, lo mejor es desechar cualquier alimento que tenga moho. Sin embargo, hay excepciones:

- Los quesos duros, el salami seco, el jamón curado y los productos firmes como las zanahorias y los pimientos se pueden salvar si no están muy afectados por el moho. Corta al menos 2.5cm (1 pulgada) alrededor y por debajo del área con moho, teniendo cuidado de no tocar el moho con el cuchillo para evitar la contaminación cruzada.

Estos alimentos son más difíciles de penetrar para el moho, lo que los hace más seguros de recuperar. (US EPA)



Did you know? Organic waste, mostly food, is the second-largest contributor to landfills. These landfills produce methane, a powerful greenhouse gas that accelerates climate change.

¿Sabías? Los desechos orgánicos, en su mayoría alimentos, son el segundo contribuyente más grande a los vertederos. Estos vertederos producen metano, un gas de efecto invernadero poderoso que acelera el cambio climático.

Loaves & Fishes



FOOD PANTRY
Neighbors Nourishing Neighbors

2050 Lambs Road
Charlottesville, VA 22901
434-996-7868

Giving out Free Groceries
Tuesdays 4:00-7:00pm ([by appointment only](#))

Wednesdays 2:00-4:00 pm

Thursdays 6:30-8:30 pm

Saturdays, 10:00 am - 12:00 pm

Entrega de comestibles gratis
Martes de 4:00 a 7:00 p.m. (solo con cita previa)

Miércoles 2:00-4:00 pm

Jueves 6:30-8:30 pm

Sábados, 10:00 am - 12:00 pm

www.cvillefoodpantry.org
info@cvilleloaves.org

Facebook: [Cville.Loaves.and.Fishes](#)

Instagram: [cvillefoodpantry](#)

YouTube: [CvilleLoaves](#)

Support Loaves & Fishes when you shop at Kroger with your Kroger Community Rewards card using code DL975 and select Loaves & Fishes as your charity.

Benefits of Reducing Wasted Food at Home

Save money by buying only what you need, eating what you buy, and avoiding throwing away food. The average family of four spends almost \$3,000 per year on food that does not get eaten.

Tips to Reduce Food Waste:

1. Take an inventory of your food
2. Create a meal plan
3. Save and eat leftovers
4. Store food properly (label, freeze, cover, refrigerate)
5. Compost leftovers (in your yard, or at Farmer's Market)
6. Donate unopened items that you won't use.

Beneficios de Reducir el Desperdicio de Alimentos en el Hogar

Ahorra dinero comprando solo lo que necesitas, comiendo lo que compras y evitando tirar comida a la basura. Una familia de cuatro personas gasta casi \$3,000 al año en alimentos que no se llegan a consumir.

Consejos para Reducir el Desperdicio de Alimentos:

1. Haz un inventario de los alimentos que ya tienes
2. Crea un plan de comidas
3. Guarda y come las sobras
4. Almacena los alimentos adecuadamente (congela, cubre, refrigera)
5. Composta los restos de comida (en casa o en el mercado de agricultores)
6. Dona los productos sin abrir que no vayas a usar

If you need help with food more than two times a month, visit <https://foodfinder.brafb.org>
Si necesitas ayuda más de dos veces al mes, por favor visita <https://foodfinder.brafb.org>