

Food expiration dates don't mean what you think

Fonte: <https://youtu.be/jDg8DQI7ZeQ>



English Transcript	Tradução
How much of the food in your fridge will you toss before it reaches the table?	Quanto da comida em sua geladeira você jogará fora antes que chegue à mesa?
Hamburger buns from last summer's picnic?	Pãezinhos de hambúrguer do piquenique do verão passado?
Milk past its sell-by date?	O leite passou da data de validade?
Carrots that lost their crunch?	Cenouras que perderam a crocância?
Countries around the world waste huge amounts of food every year, and the United States is one of the worst offenders.	Países ao redor do mundo desperdiçam enormes quantidades de comida todos os anos, e os Estados Unidos são um dos piores infratores.
37% of US food waste comes from individual households.	37% do desperdício de alimentos nos EUA vem de residências individuais.
And roughly 20% of those food items are tossed because consumers aren't sure how to interpret the dates they're labeled with.	E cerca de 20% desses alimentos são jogados fora porque os consumidores não têm certeza de como interpretar as datas com as quais estão rotulados.
But most of those groceries are still perfectly safe to eat.	Mas a maioria desses mantimentos ainda é perfeitamente segura para comer.
So if the dates on our food don't tell us that something's gone bad, what do they tell us?	Então, se as datas em nossa comida não nos dizem que algo deu errado, o que elas nos dizem?
Before the 20th century, the path between where food was produced and where it was eaten was much more direct, and most people knew how to assess freshness using sight, smell,	Antes do século 20, o caminho entre onde os alimentos eram produzidos e onde eram consumidos era muito mais direto, e a maioria das pessoas sabia como avaliar o frescor usando a visão, o olfato e o tato.



English Transcript	Tradução
and touch.	
But when supermarkets began stocking processed foods, product ages became harder to gauge.	Mas quando os supermercados começaram a estocar alimentos processados, a idade dos produtos tornou-se mais difícil de avaliar.
In the US, grocers used packaging codes to track how long food had been on the shelves, and in the 1970s, consumers demanded in on that info.	Nos Estados Unidos, os supermercados usavam códigos de embalagem para rastrear quanto tempo os alimentos estavam nas prateleiras e, na década de 1970, os consumidores exigiam essa informação.
Many supermarkets adopted a system still in place today called open dating, where food manufacturers or retailers labeled products with dates indicating optimum freshness.	Muitos supermercados adotaram um sistema ainda em vigor hoje chamado datação aberta, em que os fabricantes de alimentos ou varejistas rotulam os produtos com datas que indicam o frescor ideal.
This vague metric had nothing to do with expiration dates or food safety.	Essa métrica vaga não tinha nada a ver com datas de validade ou segurança alimentar.
In fact, it's rarely decided with any scientific backing, and there are usually no rules around what dates to use.	Na verdade, raramente é decidido com base científica e geralmente não há regras sobre quais datas usar.
So most manufacturers and retailers are motivated to set these dates early, ensuring customers will taste their food at its best and come back for more.	Portanto, a maioria dos fabricantes e varejistas está motivada a definir essas datas com antecedência, garantindo que os clientes experimentem sua comida da melhor maneira possível e voltem para comprar mais.
This means many foods are safe to eat far beyond their labeled dates.	Isso significa que muitos alimentos são seguros para comer muito além de suas datas rotuladas.
Old cookies, pasta, and other shelf-stable groceries might taste stale, but they aren't a health risk.	Biscoitos velhos, massas e outros mantimentos estáveis na prateleira podem ter um sabor rançoso, mas não são um risco à saúde.
Canned foods can stay safe for years, so long as they don't show signs of bulging or rusting.	Os alimentos enlatados podem permanecer seguros por anos, desde que não mostrem sinais de abaulamento ou ferrugem.
Low freezer temperatures keep bacteria that cause food poisoning in check, preserving properly stored frozen dinners indefinitely.	As baixas temperaturas do congelador mantêm as bactérias que causam intoxicação alimentar sob controle, preservando indefinidamente refeições congeladas adequadamente armazenadas.
Refrigerated eggs are good for up to five weeks, and if they spoil, your nose will let you know.	Os ovos refrigerados são bons por até cinco semanas e, se estragarem, seu nariz o avisará.
And you can always spot spoiled produce by off odors, slimy surfaces, and mold.	E você sempre pode identificar produtos estragados por odores estranhos, superfícies viscosas e mofo.
Of course, there are some cases where you're better safe than sorry.	Claro, existem alguns casos em que é melhor prevenir do que remediar.
The USDA recommends eating or freezing meat within days of purchase.	O USDA recomenda comer ou congelar carne alguns dias após a compra.
Beyond their printed dates, ready-to-eat salads, deli meats, and unpasteurized cheeses are more likely to carry pathogenic bacteria that can slip past a smell or taste test.	Além das datas impressas, saladas prontas, carnes frias e queijos não pasteurizados têm maior probabilidade de transportar bactérias patogênicas que podem passar despercebidas por um teste de cheiro ou sabor.
And the dates on infant formula are regulated to indicate safety.	E as datas na fórmula infantil são regulamentadas para indicar segurança.



English Transcript	Tradução
But while some of these labels work as intended, the vast majority don't.	Mas, embora alguns desses rótulos funcionem como pretendido, a grande maioria não funciona.
In a 2019 survey of over 1,000 Americans, more than 70% said they use date labels to decide if food is still edible, and nearly 60% said they'd toss any food past those dates.	Em uma pesquisa de 2019 com mais de 1.000 americanos, mais de 70% disseram que usam rótulos de data para decidir se os alimentos ainda são comestíveis e quase 60% disseram que jogariam fora qualquer alimento após essas datas.
Restaurants and grocers often do the same.	Restaurantes e mercearias costumam fazer o mesmo.
To avoid all this waste, many experts advocate for laws to require that date labels use one of two standardized phrases: "Best if used by," to indicate freshness, or "Use by" to indicate safety.	Para evitar todo esse desperdício, muitos especialistas defendem que as leis exijam que os rótulos de data usem uma das duas frases padronizadas: "Melhor se usado até", para indicar frescor ou "Usar até" para indicar segurança.
This solution isn't perfect, but some US researchers estimate that setting these standards at a federal level could prevent roughly 398,000 tons of food waste annually.	Esta solução não é perfeita, mas alguns pesquisadores dos EUA estimam que a definição desses padrões em nível federal poderia evitar cerca de 398.000 toneladas de desperdício de alimentos anualmente.
Grocers could also try removing date labels on produce, as several UK supermarket chains have done to encourage consumers to use their own judgement.	Os supermercados também podem tentar remover os rótulos de data dos produtos, como várias redes de supermercados do Reino Unido fizeram para encorajar os consumidores a usar seu próprio julgamento.
Many experts also advocate for policies incentivizing grocers and restaurants to donate unsold food.	Muitos especialistas também defendem políticas que incentivem mercearias e restaurantes a doar alimentos não vendidos.
Currently, confusion around dates has led at least 20 US states to restrict donating food past its labeled date, even though the federal government actually protects such donations.	Atualmente, a confusão em torno das datas levou pelo menos 20 estados dos EUA a restringir a doação de alimentos após a data marcada, embora o governo federal realmente defenda essas doações.
Countries like France go even further, requiring that many supermarkets donate unsold food.	Países como a França vão ainda mais longe, exigindo que muitos supermercados doem alimentos não vendidos.
Regardless of what your government decides, the best way to prevent food waste is to eat what you buy!	Independente do que seu governo decida, a melhor forma de prevenir o desperdício de alimentos é comer o que você compra!
And don't forget that your eyes, nose, and tongue are usually all you need to decide if food is fit for consumption or the compost bin.	E não se esqueça de que seus olhos, nariz e língua geralmente são tudo o que você precisa para decidir se a comida é própria para consumo ou para a compostagem.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
25	to	20	and	19	the
19	food	14	of	11	dates
10	are	9	that	8	in
7	or	6	us	6	for
5	you	5	waste	5	they
5	their	5	on	5	many
5	is	5	if	5	date
5	but	5	a	4	your
4	with	4	where	4	what
4	use	4	this	4	safe
4	past	4	more	4	labels
4	labeled	4	how	4	grocers
4	eat	4	do	3	will
3	was	3	those	3	these
3	taste	3	supermarkets	3	still
3	some	3	so	3	safety
3	most	3	its	3	indicate
3	freshness	3	foods	3	don't
3	consumers	3	can	3	by
3	at	3	as	3	around
2	usually	2	used	2	unsold
2	toss	2	there	2	than
2	tell	2	states	2	smell
2	said	2	roughly	2	retailers
2	restaurants	2	produce	2	prevent
2	one	2	not	2	nose
2	much	2	manufacturers	2	long
2	it	2	had	2	groceries
2	government	2	from	2	federal
2	experts	2	even	2	donate
2	decide	2	countries	2	could
2	beyond	2	best	2	before
2	bacteria	2	aren't	2	any
2	also	2	all	2	advocate
1	you're	1	years	1	year
1	worst	1	world	1	work



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	within	1	while	1	when
1	weeks	1	way	1	vast
1	vague	1	using	1	“use
1	usda	1	up	1	unpasteurized
1	united	1	uk	1	two
1	try	1	track	1	touch
1	tossed	1	tons	1	tongue
1	today	1	though	1	they’re
1	they’d	1	th	1	test
1	temperatures	1	table	1	system
1	survey	1	surfaces	1	sure
1	supermarket	1	summer’s	1	such
1	stored	1	stocking	1	stay
1	standards	1	standardized	1	stale
1	stable	1	spot	1	spoiled
1	spoil	1	sorry	1	something’s
1	solution	1	slip	1	slimy
1	signs	1	sight	1	show
1	shelves	1	shelf	1	several
1	setting	1	set	1	sell
1	scientific	1	same	1	salads
1	s	1	rusting	1	rules
1	risk	1	restrict	1	researchers
1	requiring	1	require	1	removing
1	regulated	1	regardless	1	refrigerated
1	recommends	1	ready	1	reaches
1	rarely	1	purchase	1	protects
1	properly	1	products	1	product
1	produced	1	processed	1	printed
1	preserving	1	policies	1	poisoning
1	place	1	picnic	1	phrases
1	perfectly	1	perfect	1	people
1	pathogenic	1	path	1	pasta
1	packaging	1	own	1	over
1	our	1	other	1	optimum
1	open	1	old	1	often
1	offenders	1	off	1	odors
1	nothing	1	no	1	need
1	nearly	1	motivated	1	mold
1	milk	1	might	1	metric
1	meats	1	meat	1	means



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	majority	1	low	1	lost
1	likely	1	like	1	level
1	let	1	led	1	least
1	laws	1	last	1	know
1	knew	1	keep	1	judgement
1	it's	1	items	1	interpret
1	intended	1	info	1	infant
1	individual	1	indicating	1	indefinitely
1	incentivizing	1	huge	1	households
1	health	1	have	1	has
1	harder	1	hamburger	1	good
1	gone	1	go	1	gauge
1	further	1	frozen	1	fridge
1	freezing	1	freezer	1	france
1	formula	1	forget	1	five
1	fit	1	far	1	fact
1	eyes	1	expiration	1	every
1	estimate	1	ensuring	1	encourage
1	eggs	1	edible	1	eating
1	eaten	1	early	1	done
1	donations	1	donating	1	direct
1	dinners	1	demanded	1	deli
1	decides	1	decided	1	days
1	dating	1	customers	1	currently
1	crunch	1	course	1	cookies
1	consumption	1	confusion	1	compost
1	comes	1	come	1	codes
1	cheeses	1	check	1	chains
1	century	1	cause	1	cases
1	carry	1	carrots	1	canned
1	called	1	by	1	buy
1	buns	1	bulging	1	bin
1	between	1	better	1	"best
1	began	1	been	1	because
1	became	1	bad	1	backing
1	back	1	avoid	1	assess
1	annually	1	amounts	1	americans
1	always	1	ages	1	adopted
1	actually	1			