

Vida Saludable: Sitios web confiables¹

Linda B. Bobroff y Leigh Ann Martin²



¿Sabía que ahora el internet tiene más de 185 millones de sitios web? Podría ser difícil de imaginar, pero es verdad y el número de sitios web cada día crece más. Desafortunadamente, no hay regulaciones que aseguren que la información encontrada es confiable. De hecho, hay muchos sitios web que NO proveen información confiable.



¿Cómo puede escoger un sitio web confiables?

Concéntrese en los sitios del gobierno y educación—busque direcciones de sitios web (URLs) que terminen en .gov o .edu. Muchas organizaciones (sitios .org) también tienen buena información. Tenga en cuenta que los sitios comerciales (.com) pueden estar promoviendo productos o servicios y su información podría o no podría ser confiable o arbitraria.

He aquí una lista de fuentes de internet confiables relacionadas con nutrición, salud, seguridad en los alimentos y recursos para personas mayores. Muchos de ellos ofrecen conexiones a otros sitios web.

Nutrición y salud

- Librería Nacional de Agricultura, Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos – <http://nutrition.gov> – (Información y recursos de nutrición y salud, incluyendo asistencia en alimentos; conexión con nutrición del gobierno y sitios web para la salud)
- Librería Nacional de Medicina – <http://medlineplus.gov> – (Información de medicinas, salud, suplementos, términos médicos, directorio de proveedores e información en más de 40 idiomas)
- Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos – <http://www.cnpp.usda.gov/> – (Educación nutricional para adultos y niños/jóvenes, incluyendo MyPyramid, guías de dieta, contenido nutricional en alimentos y más)



1. Este documento, FCS8587, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: marzo 2000. Último revisión: mayo 2007, septiembre 2010. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Favor de visitar el sitio Web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, Ph.D., RD, LD/N, profesora; Leigh Ann Martin, anterior ENAFS educador; Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida; Gainesville 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancv, Decana Interina

Seguridad en los alimentos

- Base de datos de Seguridad Nacional de Alimentos – <http://foodsafety.ifas.ufl.edu/indexNFSDDB.htm> – (Información educativa sobre el consumidor y de la industria de alimentos)
- Gobierno de Los Estados Unidos – <http://www.foodsafety.gov> – (Noticias sobre la seguridad alimenticia, consejos, regulaciones, conexión a la información de seguridad alimentaria del gobierno)
- Administración de Alimentos y Drogas – <http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/seniors.html> – (Materiales de seguridad alimentaria disponible en Inglés y en Español)



Fight **BAC**: Keep **Bacteria** out of your refrigerator!

Manejo y reducción de riesgo en enfermedades

- Programa Educativo Nacional de Diabetes – <http://ndep.nih.gov> – (Prevención, tratamiento e investigación; materiales disponibles en Inglés y Español)
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: <http://www.nhlbi.nih.gov> – (Presión arterial alta, colesterol, problemas de sueño, recetas saludables y más)
- Fundación Nacional de Osteoporosis – <http://www.nof.org> – (Prevención, tratamiento e investigación)



**National Diabetes
Education Program**

Interés general para adultos mayores

- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento – <http://www.nih.gov/nia> – (Publicaciones relacionadas a atención y cuidado, envejecimiento saludable y más; en Inglés y Español)
- FirstGov para Adultos Mayores – <http://www.firstgov.gov/Topics/Seniors.shtml> – (Recursos, leyes y regulaciones, información para el consumidor y más; en Inglés y Español)
- Administración del Envejecimiento – <http://www.aoa.gov> – (Estadísticas, programas, beneficios y más)
- Departamento de Personas Mayores en la Florida – <http://elderaffairs.state.fl.us> – (Información, recursos, programas en la Florida; en Inglés y Español)

Para ver si los programas que le interesan a usted están siendo ofrecidos en su condado, llame a su oficina de Extensión del condado. Busque en las páginas azules de su directorio telefónico para conseguir el número. En la Florida usted puede encontrar su oficina local por internet: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map/index.html>.

