

Vida Saludable: Sitios web confiables¹

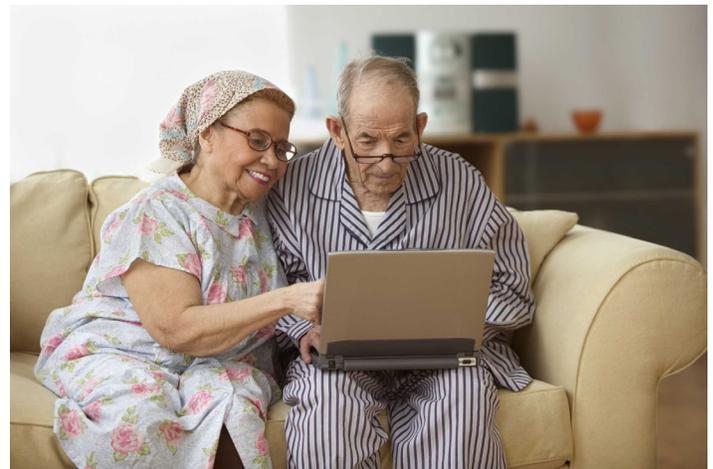
Linda B. Bobroff y Leigh Ann Martin²

¿Sabía que ahora el internet tiene 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 imparcial.

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.



Credits: Jose Luis Pelaez Inc./Blend Images/Thinkstock.com

1. Este documento, FCS8587-Span (the English version of this Spanish document is *Healthy Living: Reliable Websites* (FCS8587)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2000. Repasado mayo 2007, setiembre 2010, and noviembre 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Linda B. Bobroff, profesora; y 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 (UF/IFAS). Traducción por Sergio Romero anteriormente con la Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

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 ChooseMyPlate [MiPlato], guías de dieta, contenido nutricional en alimentos y más)

Seguridad en los alimentos

Base de datos de Seguridad Nacional de Alimentos <http://foodsafety.ifas.ufl.edu/indexNFSDB.htm> (información educativa para el consumidor, el educador 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://www.fda.gov/Food/default.htm> (materiales de seguridad alimentaria disponible en inglés y en español)

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)

Ediciones 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)

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 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>.



Credits: Jack Hollingsworth/Photodisc/Thinkstock.com