

Vida Saludable: Sitios Web Confiables¹

Linda B. Bobroff y Leigh Ann Martin²



¿Sabía usted que ahora el Internet tiene mas de 2 billones de sitios Web? Podría ser difícil de creer, 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.



¿Como puede escoger un sitio Web inteligentemente?

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 conexión sitios Web adicionales.

Nutrición y Salud

National Agricultural Library, U.S. Department of Agriculture:

<http://nutrition.gov>

(Información y recursos de nutrición y salud)

National Library of Medicine: <http://medlineplus.gov>

(Información de medicinas, términos médicos, directorio de proveedores y más)

U.S. Department of Agriculture: <http://www.usda.gov/cnpp>

(Educación nutricional para adultos y niños/jóvenes, incluyendo MyPyramid, guías de dieta, contenido nutricional en alimentos y más)



¹ The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Reliable Web Sites* (FCS8587). Este documento, FCS8587-SPAN, 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. Revisado: mayo 2007. Favor de visitar el sitio Web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

² Linda B. Bobroff, profesora, 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. Traducción por Sergio Romero anteriormente con la Universidad de la Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.

Seguridad en los Alimentos

National Food Safety Database:

<http://foodsafety.ifas.ufl.edu/indexNFSDB.htm>

(Imprima materiales en inglés y en español)

U.S. Department of Agriculture: <http://www.foodsafety.gov>

(Consejos para mantener la carne y el pollo seguros)

Food and Drug Administration: <http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/seniors.html>

(Seguridad alimenticia para adultos mayores, material disponible en inglés y en español)



Manejo y Reducción de Riesgo en Enfermedades

National Diabetes Education Program:

<http://ndep.nih.gov>

(Prevención, tratamiento e investigación; materiales disponibles en inglés y español)

National Heart, Lung and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>

(Alta presión arterial, colesterol, problemas de sueño, recetas saludables y mas)

The National Osteoporosis Foundation: <http://www.nof.org>

(Prevención, tratamiento e investigación)



Ediciones para adultos mayores: Todos estos sitios Web proveen un gran rango de información y servicios de interés para adultos maduros.

Departamento de asuntos para adultos de la Florida:

<http://elderaffairs.state.fl.us>

Instituto Nacional de Envejecimiento: <http://www.nih.gov/nia>

Administración de Alimentos y Medicinas

<http://vm.cfsan.fda.gov/~lrd/advice.html>

FirstGov para adultos mayores: <http://www.firstgov.gov/Topics/Seniors.shtml>

Administración de Envejecimiento: <http://www.aoa.gov>



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 guía telefónica para conseguir el número. En la Florida usted puede encontrar su oficina por Internet: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map/index.html>.