

## MMM presenta MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico

MMM Healthcare, LLC (MMM), en conjunto con la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR), adscrita al Departamento de Salud, la Federal Emergency Management Agency (FEMA), Abbott Laboratories y la Asociación de Mercadeo, Industria y Distribución de Alimentos, (MIDA), presentaron hoy una nueva guía de alimentación para el adulto mayor. Con el nombre de MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico, la nueva recomendación facilita la planificación de comidas nutritivas de manera práctica. Se trata de un plato dividido en cuatro secciones y un círculo adyacente, con los cinco grupos de alimentos.

Para cada uno de los grupos de alimentos se ilustraron alternativas variadas y nutritivas. Las recomendaciones se dividen en dos categorías; reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedad cardíaca; así como realizar pequeños ajustes en las comidas para disfrutar los alimentos y bebidas que se consumen. Por ejemplo, limitar el consumo de azúcar, seleccionar alimentos bajos en sodio, agregar frutas y hortalizas, y consumir agua, entre otros.

“La participación de MMM en esta iniciativa es parte de nuestro compromiso con la preparación y prevención en caso de emergencias, y la relación que tiene esto con la salud. Nuestra organización está basada en el principio de la atención coordinada y reconocemos la importancia de la nutrición, así como el uso adecuado de los medicamentos, como parte de la combinación de servicios de atención médica, especialmente para los adultos mayores”, indicó el Dr. Richard Shinto, CEO de MMM Holdings.

Esta iniciativa es parte del Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico, que surge como respuesta de los miembros que componen la Comisión ante el impacto de los huracanes Irma y María en la cadena alimentaria del país. La herramienta educativa fue creada



mediante un esfuerzo interagencial y multisectorial, para apoyar a las familias a realizar con antelación los preparativos de sus abastos de alimentos y agua para épocas de emergencias.

Para más información sobre la nueva política pública del Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico y MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico, puede acceder a las páginas: [www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org) y <http://www.salud.gov.pr/comisiones/canpr>.

###