



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Reciclaje de Papel en Hill Brothers

Por: Aixa Ayala



Mucho escuchamos a diario de la importancia del reciclaje a modo de proteger el ambiente. En ocasiones nos ponemos trabas para realizar este tipo de proyectos. En Hill Brothers nuestro compañero José Heredia tuvo la iniciativa de iniciar un proyecto de reciclaje de papel y periódico. Heredia se dio a la tarea de investigar como podíamos hacerlo y ya contamos con 4 recipientes disponibles para que todos podamos reciclar. Además nos encontramos en la espera de un contenedor más grande para cumplir dicho propósito. Los recipientes se encuentran en la oficina de ventanilla, recepción, despacho y en las oficinas administrativas. José tuvo la iniciativa de ayudar con el ambiente y ahora nos toca a nosotros respaldarlo. Le pedimos a todos su cooperación para continuar con su labor y solicitamos que en estos recipientes no depositen otro tipo de desperdicios al igual que lo hicimos cuando se colocaron los recipientes para el reciclaje de latas.

La compañía que José contactó tiene una página en Internet de la cual le ofrecemos valiosa información acerca del reciclaje. Si desean obtener más información pueden acceder a: www.pronaturapr.com

Reducción: disminuir o acortar la cantidad de volumen de los desperdicios sólidos generados. Como individuo podemos comprar productos concentrados y/o de tamaños grandes, utilizar menos empaques para envolver regalos y utilizar bombillas fluorescentes en vez de las incandescentes, entre otros.

Reuso: utilizar más de una vez los materiales. Por ejemplo, usar el papel por ambos lados, utilizar bolsas plásticas varias veces y utilizar los envases para guardar comida u otras cosas, entre otros.

Reciclaje: volver a utilizar los materiales que ya se redujeron y reusaron y que aún son servibles para elaborar nuevos productos. Como individuos responsables con el ambiente debemos fomentar el consumo de productos con contenido reciclado.

Además de estas alternativas, podemos hacer otras cosas como:

- depositar la basura en los zafacones
- llevar bolsas plásticas a la playa, parque y otros lugares para no tirar la basura a la calle.

Ventajas del Reciclaje:

- Reduce el volumen de los desperdicios sólidos
- Alarga la vida útil de los vertederos
- Conserva el ambiente
- Ahorra materia prima
- Ahorra energía
- Protege los recursos naturales
- Ofrece compensación económica

Pasa a la página 6



En esta Edición

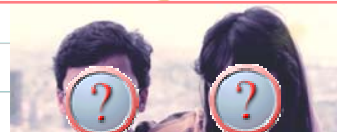
Nuestra Gente	2
La importancia de las meriendas Cumpleaños	4
La risa Before and After	5
Nuestra Visión	6
Nuestra Misión	6
Inmunización	7
Meningitis	8
Premio Producción	8

¿Por qué debemos reciclar?

Cada puertorriqueño genera un promedio de 4.9 libras de desperdicios sólidos diariamente. Esta cifra es inmensa al compararla con la generación per cápita de otros países como España, el cual genera un promedio de 1.9 libras, Estados Unidos genera 4 libras y Japón 3 libras.

¿Qué podemos hacer como individuos?

Existen varias alternativas para contribuir a la solución del problema de los desperdicios sólidos. Estas son:



¡Busca el "BEFORE AND AFTER"!

Nuestra Gente

Por: Ruth Castro

... No es más que un **HASTA LUEGO**



El nuestra gente de hoy esta dedicado a nuestro compañero Manuel Betancourt que como todos saben se despide de Empacadora Hill Brothers para seguir trazando en su camino nuevas metas y sueños.

Manuel, quizá sabes que eres muy querido por todos nosotros pero no sabes que aquí vamos a sentir mucho tu ausencia. Nos resta decir que esto no es un adiós, sólo un hasta luego. Siempre vas a estar presente en el corazón de todos los que tuvimos la oportunidad de compartir contigo. Tus compañeros quisieron hacerte llegar de esta forma el deseo que tienen de que se cumplan todas las metas que te has trazado. ¡ÉXITO MANUEL!

Manuel llegó por primera vez al almacén cuando ayudaba a su padre en el negocio de vegetales. Era un adolescente que se proyectaba como muy responsable y trabajador. Desde entonces venía a mi a pedir consejos y orientación. Por tal razón desarrollamos una relación muy especial. Puedo afirmar que Manuel ha sido muy buen amigo y compañero el cual voy a extrañar mucho. Solo me falta desearle mucha prosperidad y salud junto a su familia en los años por venir.

Esteban

Le pido a Dios que te brinde muchas bendiciones. Gracias por toda tu ayuda. Nunca te olvidaré,

Marilyn



Cuando las puertas se abren y todo sale perfecto podemos confiar en que la decisión es la correcta. Te deseo mucho éxito y muchas bendiciones.

Con mucho cariño, Gloribel



Te deseo mucho éxito hoy y siempre. Recuerda que te voy extrañar mucho. Cuqui
Con cariño, Mariel Inés



Agosto 2004

Manuel:
 ¡Dios mío que muchos años han pasado!
 ¿Recuerdas? - "Tere, te voy a sacar del sistema"
 - "Manuel" ¡Ni te atrevas!!!!
 Todavía no puedo creer que te vas pero se que Dios tiene muchas bendiciones en tu camino. Por favor no te olvides de nosotros, te queremos un montón!

Tere



Para mi amigo Manuel Betancourt:
 Se que vas a buscar nuevas metas y retos en este mundo de arduas pruebas. Pero confío en el Señor, Nuestro Señor Jesucristo que en el todo se puede.
 Tu amigo de siempre,
 Wiso, ¡Que Dios te bendiga!

Buen conocido:
 Te deseo muy buena suerte y sobre todo mucha salud, que realices todas tus metas trazadas.
 Amigo como tú, solo tú y siempre tú!
 ¡Que Dios te Bendiga!
 Nereida y Empaque II



Te deseo la mejor de las suertes en tus futuros planes.
 Mary



Mucho éxito en tus nuevas metas, gracias por tu apoyo en mis comienzos en Hill Brothers. Te deseo la mejor de las suertes a ti y a tu familia.
 Ginger

Te deseo lo mejor a ti y a tu familia. No te olvides, cuidate mucho. Además de un compañero fuiste un buen amigo
 YO SOY TANNN LINDO!!!!!!!!!!!!
 Idanis

Manuel: Sabemos que todas nuestras decisiones tienen una razón y la que tu has tomado es para junto a tu linda familia forjar un mejor futuro, esperamos que este nuevo camino que has de emprender esté lleno de muchas cosas buenas, éxito a todos en todo y que Dios te bendiga.
 Moisés y Ruthy

La Importancia de las Meriendas

Aportación de Ginger Rivera



Mayormente, pensamos que no hay tiempo para comer y que con ingerir dos o tres comidas al día cumplimos con los requisitos nutricionales de nuestro cuerpo, evitando aumentar de peso. A continuación, te explicamos la importancia de las meriendas.

I. Producen mayor estabilidad en los niveles de glucosa

Para que el órgano principal de nuestro cuerpo, el cerebro, pueda funcionar, necesita de la glucosa. Sin embargo, cuando pasamos horas sin ingerir alimentos, los niveles de glucosa en la sangre pueden bajar, produciendo alteraciones en nuestro cerebro como pobre concentración, sueño, irritabilidad y cambios de humor. También, se puede sentir nerviosismo, desesperación por comer dulces, cansancio, debilidad en general, mareos, dolor de cabeza, precipitar ataques de migraña y hasta provocar agresividad y errores de juicio. Además, algunas personas pueden reflejar un aumento en el nivel de agresividad y dificultades en la toma de decisiones y errores de juicio. El hacer pequeñas meriendas entre las comidas principales previene el nivel bajo de glucosa y reduce la intensidad y la frecuencia de estos síntomas.

II. Ayudan a perder libras

El hacer meriendas mejora el control del apetito y aminora el hambre en las comidas principales. También se ha encontrado que aumenta el metabolismo, lo que ayuda a perder peso. De igual forma, al parecer, las calorías que se consumen se queman más rápido cuando se ingieren en pequeñas porciones que cuando son adquiridas en grandes cantidades de alimentos en una o dos comidas en el día.

III. Aumentan el nivel de energía

El pasar muchas horas sin comer reduce el nivel de energía y aumenta la fatiga. El mantener una dieta con pequeñas meriendas mejorará la disponibilidad del combustible que requerimos para hacer las múltiples tareas diarias.

¿Qué son meriendas saludables?

Aunque las meriendas son muy recomendables, la pregunta que muchos se hacen es cómo escoger alternativas saludables. Básicamente, los criterios son los mismos que los de una dieta nutritiva en general. Si la persona se encuentra en sobrepeso, las cantidades se pueden reducir y si la persona está en un peso saludable, se pueden aumentar. Buenas alternativas son las siguientes:

1. Frutas frescas (china, piña, guineo maduro,

manzana, pera, melón y otras)

Las frutas aportan fibra, vitamina C y minerales. Además, son moderadamente bajas en calorías, en sodio y no contienen grasa. Las frutas también proveen fitonutrientes que ayudan a prevenir el cáncer y otras enfermedades. Ejemplos: un guineo, una manzana, 15 uvas, una taza de melón, y de cuatro a seis onzas de jugo de fruta sin azúcar añadida.

2. Galletas, panes y cereales ricos en fibra

Se puede combinar el pan con queso y jamón bajo en grasa para preparar un pequeño emparedado. También, acompañar las galletas o el pan con margarina baja en grasa o mantequilla de maní. Los panes y los cereales deben preferirse ricos en fibra. Ejemplos: una rebanada de pan con una lasca de queso baja en grasa, una galleta de avena, una taza de cereal bajo en azúcar solo o con leche baja en grasa.

3. Leche, yogur y batidas

La leche contiene hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales. Ésta puede ser baja en grasa o totalmente descremada. Un vaso de leche de ocho onzas puede ser una buena merienda. También puedes reducir la cantidad y combinarla con otros alimentos como cereales, galletas o frutas. La sustitución de la leche por el yogur es una excelente alternativa, ya que mejora la flora intestinal.

4. Semillas como las almendras, las nueces y otras

El consumir semillas en pequeñas cantidades puede ser una buena opción de merienda. Aunque las semillas son altas en grasas, éstas son mayormente monoinsaturadas, lo que se consideran grasas saludables y necesarias para el organismo. Semillas como las almendras son buenas fuentes de calcio y otras como el maní contienen una cantidad significativa de proteína. Estas semillas deben preferirse orgánicas y las cantidades deben ser limitadas. Por ejemplo: 20 granos de maní, 15 almendras (sin endulzar).

Finalmente, recuerda que hay productos que por su bajo contenido de nutrientes y por su alta concentración de calorías, azúcares o grasas no son buenas alternativas. Éstos son: los refrescos carbonatados, los productos de bolsitas, los dulces y las bebidas de frutas con un bajo por ciento de jugo y un alto contenido de azúcar. Estos productos proveen pocas vitaminas y minerales con mucha azúcar refinada. Ésta eleva, de modo significativo, el nivel de glucosa en sangre, estimulando la producción de insulina del páncreas. En muchas personas, esta insulina lleva a una reducción bajo lo normal en el nivel de glucosa. Por lo tanto, el consumo de estos alimentos y los cambios en el nivel de glucosa, lejos de aumentar el nivel de energía, producen debilidad y cansancio.

Cumpleaños de Agosto




¡FELICIDADES!

Rafael Nieves 2	Pablo Andino 16	Noé Morales 22
Damián Torres 3	Jose Heredia 16	Don Kike 24
Orlando Sabó 3	Juan Monserrate 16	Agustin Rivera 29
Moisés Pérez 6	Juan Santana 20	Manuel Negrón 31
Angel Ojeda 9	Josué Rivera 22	


La Risa, (hoy más monga que nunca), buena para el alma

Por: Alejandro Hernández





Un sobrino, le pregunta a su tía:
¿Dónde está el pajarito, tía?
Yo no tengo mascotas, Pepito.
¡Pues papá me dijo que íbamos a ver a la cotorra de la tía!


Jaimito le dice a su madre:
¡Mamá, mamá, en el colegio me llaman eléctrico!
Y en esto la madre le dice:
¿Y tú que les haces?
Y responde Jaimito:
Yo les sigo la corriente.



Oye Manolo, ¿me prestas tu shampoo?
Pero, ¿tú no tienes el tuyo?
Sí, pero el mío dice para cabellos secos, y el mío está mojado.


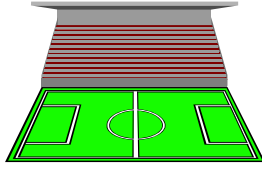



Este es un enfermo que le van a cortar la pierna, un día después le cortan la pierna y el doctor le dice su informe:
Señor le tengo una buena noticia y una mala noticia, la mala es que le cortamos la pierna equivocada, y la buena, es que la otra se le está mejorando.




Jaimito llega a la casa después de su último día de clases y le dice a su papá:
Papá, ¿te acuerdas que a principio de año me dijiste que me pagarías \$1,000 si pasaba el año?
El papá le responde:
Sí, hijito, ¿por qué? No me digas que...
Jaimito lo interrumpe y le dice:
¡Sí papá! ¡Te ahorré ese gasto!

¿Cuál es el colmo de un astronauta?
- Quejarse de no tener espacio

Un señor llega ante el acomodador de la tribuna principal donde se celebrará el partido final de la copa mundial de fútbol, el acomodador al ver el ticket que le presenta el señor se da cuenta que tiene uno de los dos mejores y más costosos asientos del estadio, lo dirige hasta el asiento, y nota que el otro está vacío y le dice al señor:
¡Caramba, la otra persona que posee el otro mejor asiento del estadio, no ha llegado.!
Y el señor le contesta: Ni llegará.
El acomodador le pregunta intrigado:
¿Por qué? ¿Cómo lo sabe usted?
Y el señor le contesta:
Porque ese asiento era de mi esposa, y ella falleció.
El acomodador le comenta:
¿Y por qué usted no le ofreció ese asiento a algún amigo o familiar?
Y este le contesta:
Porque todos están en el velorio.

La correcta conjugación del verbo comer es:
Yo como
Tú comes
Él come
Nosotros comemos
Vosotros coméis
¡Ellos pagan!



Before and After



Rodrigo y Aixa

Seguimos buscando fotos para el "Before and After". Comunícate con Alejandro Hernández para publicar tu foto en esta sección.



FRESAS



Nuestra Visión

- Ser la mejor compañía dedicada a la distribución de alimento perecedero y provisiones ofreciendo a nuestros clientes productos de calidad y excelencia a través de un trato personalizado que atienda sus necesidades y requisitos.

Nuestra Misión

- Ser innovadores manteniéndonos informados de los cambios en el mercado para lograr que nuestros clientes siempre estén a la vanguardia.
- Proveer un ambiente de trabajo seguro y agradable a nuestro recurso humano donde se valore la ética de trabajo, el compañerismo, la lealtad hacia la empresa y el valor individual de cada empleado.
- Manejar efectiva y eficientemente la infraestructura de manera que se mejoren y agilicen los procesos de trabajo de la empresa.

Conoce nuestros productos



Los primeros envíos del año se hacen en enero y provienen del sur de la Florida, y luego aumenta la producción extendiéndose gradualmente hacia el norte y el oeste hasta muchas partes del país para luego comenzar a mermar en el otoño. Las fresas son más abundantes en mayo y junio.

Seleccione: Las fresas de vivo color rojo y lustrosas, de carne firme y con el tallo adherido. Las fresas deberán estar secas y limpias.

Las de tamaño pequeño y mediano son de mejor calidad para comer que las más grandes.

Rechace: Las fresas con partes descoloridas o muy magulladas (el sabor y consistencia es de poca calidad), si tiene hendiduras o está demasiado blanda (que significa que está demasiado madura o en estado de deterioro), o con hongos (que se pueden propagar rápidamente de una fresa a otra).

Nota: La mayoría de los envases contienen unas fresas mejores que otras. Mire las fresas en el fondo del envase para asegurarse de que no tienen defectos o que no están en mal estado.

Fresas con Crema

- 8 onzas de fresas frescas
- 8 onzas de crema agria (sour cream)
- Azúcar a gusto o endulzador bajo en calorías



PROCEDIMIENTO: Lave perfectamente las fresas, quíteles el ramito y córtelas. En un envase aparte, mezcle el azúcar con la crema. Luego añada las fresas a esa mezcla, mueva bien y sirva. Es un excelente postre. (Puede sustituir el azúcar por endulzadores de dieta.)

De nuestra portada:



- Podemos reciclar:**
- Periódicos y "shoppers"
 - Papel blanco o de color
 - Papel de libreta
 - Sobres blancos o impresos
 - Sobre manila
 - Cartapacios
 - Revistas
 - Cartón

NO PODEMOS RECICLAR:

- Papel encerado
- Papel de planos
- Papel laminado
- Papel toalla
- Papel de fax termal
- Papel fotográfico
- Cartapacios con "fasteners"
- Papel carbón
- Papel con banda de goma, pega o grapas



Inmunización: Regalo de Salud

Por: Aixa Ayala



Estamos a punto de comenzar el curso escolar y uno de los requisitos que se nos pide es que presentemos el certificado de inmunización de nuestros hijos.

así no solo cumplir con “un requisito más”, sino saber que nuestros hijos están protegidos.

Las vacunas obtenibles hoy, protegen a los niños contra las siguientes enfermedades:



Yo personalmente he visto padres que se molestan con tal requisito, piensan que es un trámite más o una vuelta más que hay que dar para comenzar el curso escolar. Lo cierto es, que de todas las gestiones que hacemos para comenzar cada curso escolar, quizá este es uno de los más importantes, cuando no sea el de mayor importancia. Las escuelas no hacen esto para ponernos una carga más, al contrario, es por la salud de nuestros hijos y por su beneficio. Quizá, si no fuera un requisito, alguno de nuestros hijos no tendrían las vacunas al día.

- Difteria
- Tos ferina
- Tétanos
- Poliomielitis (polio)
- Sarampión
- Paperas
- Rubéola (sarampión alemán)
- Varicelas (viruelas)
- Hepatitis B
- Hib (Haemophilus influenzae, tipo B)
- Infección por neumococos

No sólo es importante llevar la conocida “hoja verde” con el historial de vacunas, es nuestra responsabilidad como padres estar pendientes a la edad que le toca la administración de cada una. En la oficina del Pediatra le pueden orientar al respecto y

Para más información: <http://www.fda.gov>

Como cualquier medicina, las vacunas llevan un pequeño riesgo de un daño serio como una reacción alérgica severa. Los efectos secundarios causados por algunas de las vacunas, usualmente no son severos o de larga duración y algunos niños no los sienten. Sin embargo, jamás deben ser usados como una excusa para evitar las vacunas, a menos que el médico decida lo contrario. No olvide informar a su médico si alguna vez un miembro de su familia sufrió una reacción adversa causada por una vacuna, o si existen ciertas condiciones bajo las cuales la vacunación no es aconsejable. También pregúntele a su médico si ciertas reacciones a vacunas pueden ser controladas.



Ginger Rivera en el Hogar Ave. María en el Barrio Pájaros de Bayamón. Parte de la ropa de niños que logramos recolectar en el Ropatón fue llevada a este hogar para niños maltratados. El Hogar está dirigido por Sor Florencia.

**BENGIE:
FELICIDADES!**



Sabemos que trabajaste duro para lograrlo y que el 20 de agosto celebras tu graduación de EDP College.

Meningitis Viral

Aportación de Norma Mercado

Diariamente los medios noticiosos nos informan de los casos de Meningitis que se están reportando en la Isla. Pero, ¿Cuánto sabemos de esta enfermedad? Nuestra compañera Norma Mercado nos ofrece una información muy interesante que desea compartir con nosotros.



¿Qué es la meningitis viral ?

Meningitis significa inflamación de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal.

La meningitis viral es una condición común, raramente fatal generalmente causada por ciertos virus. Afortunadamente, la mayoría de las personas expuestas a estos virus no experimentan síntomas o síntomas leves sin meningitis.

¿Quién adquiere la meningitis viral?

Cualquier persona puede adquirir meningitis viral. La enfermedad es más común en niños y jóvenes.

¿Cómo se transmite el virus?

Debido a que varios virus diferentes pueden causar meningitis viral, la manera en que el virus se esparce depende de el tipo de virus implicado. Los virus más comunes entran por la boca, se multiplican en el cuerpo y son expulsados por la excreta. Las manos sin lavar entonces pueden llevar el virus y transmitirlo a otra persona (esto se llama la transmisión fecal-oral).

¿Por cuánto tiempo puede una persona transmitir la enfermedad?

Los virus que causan comúnmente meningitis viral se puede transmitir por semanas después de la infección.

¿Cuáles son los síntomas de la meningitis viral ?

Generalmente comienzo repentino de fiebre con dolor de cabeza, cuello rígido, y con malestar general. Dependiendo del virus, puede aparecer una erupción. Ciertos virus pueden causar también síntomas gastrointestinales (diarrea, vómito) y respiratorios (resfriado común, garganta adolorida).

¿Cuánto tiempo después de la exposición aparecen los síntomas?

Los síntomas aparecen generalmente 3 a 6 días después de exponerse a la enfermedad.

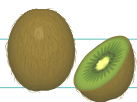
¿Cuál es el tratamiento para la meningitis viral?

Su doctor generalmente procurará aliviarle los síntomas pero no hay tratamiento específico para la meningitis viral. La mayoría de las personas se recuperan dentro de 7 días. Su doctor puede realizar pruebas de laboratorio para cerciorarse que no tiene una enfermedad más grave.

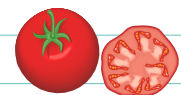
¿Cómo se puede prevenir la meningitis viral?

Debido a que la mayoría de los casos son causadas por virus que pasan por la excreta, la persona diagnosticada con meningitis viral debe asegurarse de lavar a conciencia las manos después de usar el sanitario. Siempre lávese las manos después de cambiar pañales.

Fuente: Departamento de Salud de Virginia
<http://www.vdh.state.va.us>



Premio de Producción Empaque II



Milagros Collazo y Josué Rivera

Felicidades a nuestros compañeros que se han destacado en producción en Empaque II. En el mes de junio, Milagros Collazo y Josué Rivera y en el mes de julio Roxana Reyes y José Adorno. Felicidades y gracias por su dedicación.



Roxana Reyes y José Adorno