



# Entre Frutas y Vegetales

## Operación "Red Plum"

Por: Brenda Massanet

A petición popular hemos decidido comenzar a otorgar el premio de empleado del mes nuevamente. Para aquellos empleados nuevos, les comento que esta es una iniciativa que teníamos hace un par de años y que eventualmente con todas las tareas, que todos tenemos que hacer a diario, la fuimos descuidando. He escuchado en varias ocasiones de parte de algunos de ustedes que les gustaría que comenzáramos una vez más a otorgar este premio pues muchos en Hill Brothers serían muy buenos candidatos.

He estado pensando mucho en si debíamos comenzar nuevamente y si esto es algo que realmente es valorado por la gente de Hill Brothers. Sin embargo, no fue hasta el pasado mes, que un gesto de un grupo de empleados, me hizo tomar la decisión de que ya era hora que premiáramos a aquellos que se salían de su camino para hacer la diferencia.



El pasado martes 28 de septiembre en un día poco usual donde había necesidad de personal de empaque, un grupo de empleados administrativos del área de oficina dijeron presente y bajaron las escaleras con toda la intención de ayudar en donde hiciera falta. Aunque no fue mucho tiempo el que estuvieron empackando, el simple hecho de haberse ofrecido como voluntarios para realizar un trabajo que no les correspondía y que no estaba en sus descripciones de puesto, hace de estos individuos Empleados del Mes.

¡Feliz Día de Acción de Gracias!



Las empresas para sobrevivir en un mercado tan competitivo como el nuestro necesitan de recursos humanos que den la milla extra. Necesitan de personal informado

que sepa identificar cual es la meta final de la empresa en su totalidad y buscan la forma de aportar para que ésta se alcance. Deseo por este medio darle el más sincero agradecimiento a Gloribel Cabrera, Teresa Delgado, Ivelisse Cabrera, David Piñero, Mónica Rohena y Yariisa Cabrera por haber dado la milla extra y por hacer de Hill Brothers un lugar con propósito donde el éxito es compartido por todos.



Esperamos de ahora en adelante seguir publicando

mensualmente en esta revista los empleados del mes. Esperamos tus candidatos para el mes de noviembre. Puedes dejarnos una notita en los buzones de sugerencias explicando las razones por las que entiendes que tu candidato debe ser el Empleado del Mes y espero poder premiarlos a todos en algún momento pues para mi todos los que laboran en Hill Brothers merecen ser Empleados del Mes.

¡Espero tus Sugerencias!

### Cumpleaños de Noviembre

Omar Gómez	2
Carla Collazo	3
Benjamín	5
Juan Díaz	12
Hilario	14
Héctor Lozada	16
Julio Nazario	17
Oscar Vélez	20
Don Cecilio	22
Wiso	22
Ruthy	23



### EN ESTA EDICIÓN

Así recordamos los 80's	2
La alimentación, ¿Cambia con la edad?	3
Nuestra Gente	4
Before and After	4
La Mayonesa y el Café	5
Premio de Producción	5
Dar Gracias	6
La risa, buena para el alma	7
¿Por qué las caras de enojo?	8
Conoce tu puntuación de Crédito	9
"Fresh Summit 2004"	10

# Así recordamos los años 80's



El pasado viernes 29 de octubre se vieron los frutos de los preparativos que algunos de nuestros compañeros realizaron para celebrar el día de "Halloween" en nuestra fiesta. Compartieron en

nación para transportarse a dichos años. Cabe destacar, que llamo la atención el disfraz de Mónica Rohena, que nos trajo al recuerdo el personaje de la pequeña aventurera, Punky Brewster a quien veíamos en una serie de televisión con su mascota y todo. David Piñero también hizo lo propio cuando se vistió de Don Ramón, del programa del Chavo del Ocho. Precisamente fueron ellos los que ganaron el premio de \$50 dólares para los disfraces más originales femenino y masculino. Otros dos compañeros que también mostraron su moda de los ochenta fueron José Heredia que se vistió de "rockero" y Benjie que representó a un Hippie.



una actividad de confraternización aquí en las facilidades de Hill Brothers. Como recordarán la década de los 80 fue una muy diversa y variada en cuanto a la moda se refiere, y nuestros empleados usaron toda su imagi-

Aquí la evidencia en fotos de la actividad de confraternización del pasado viernes.



## La alimentación, ¿Cambia con la edad?

Aportación: Ginger Rivera

Fuente de Información. [www.dietas.com](http://www.dietas.com)

¿Recuerdas, cuando, de chicos, nuestros padres nos decían que si comíamos ciertos alimentos, íbamos a ser tan fuertes y poderosos como Tarzán o Superman? Bien, tal vez hayan exagerado un poco, pero no estaban muy errados cuando nos decían que nuestra dieta influiría mucho en nuestro crecimiento, salud, y estado físico.

En efecto, muchos de los problemas que afrontamos a medida que nuestro cuerpo envejece, pueden ser eliminados, o por lo menos retrasados, con una dieta apropiada en nuestra juventud y mediana edad.

A medida que una persona envejece, especialmente a partir de los 60 o 65 años, su apetito comienza a declinar, por lo que es muy posible que, durante sus años más adultos, no ingiera una nutrición apropiada, la cual es necesaria para combatir infecciones y prevenir enfermedades. De hecho, muchas de las infecciones y enfermedades que sufren los adultos, son causadas por una dieta inadecuada.

### La alimentación y sus consecuencias



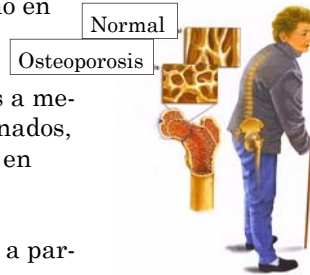
Una persona que ha comido muchos alimentos saturados en grasa durante toda su vida, tiene riesgos extremadamente altos de sufrir enfermedades cardíacas, paros cardíacos o ataques de corazón. Por su parte, una persona que ha consumido una alta cantidad de alcohol durante toda su vida, tiene un alto riesgo de padecer problemas de hígado, páncreas, o riñón, para no mencionar las mayores posibilidades de contraer cáncer.

Por lo tanto, lo ideal es comenzar a tomar una buena dieta durante la juventud o mediana edad, comiendo alimentos bien sanos, como por ejemplo verduras, frutas y por supuesto carnes (aunque estas últimas, no en exceso). Existen estudios que dan cuenta que los mormones, que llevaban una dieta compuesta únicamente por carnes y vegetales, y por supuesto no fumaban ni tomaban bebidas con alcohol o azúcares, vivían una vida más larga, pero además mucho más sana y libre de problemas de salud.

Por supuesto, el cuerpo de una persona mayor no necesita la misma ingesta de alimentos que cuando ésta es más joven, donde consume más calorías para poder desarrollarse y crecer. En efecto, durante la adultez, el metabolismo del cuerpo se retrasa, y no necesita consumir tantas energías para funcionar.

Sin embargo, existen ciertos nutrientes que son más necesarios para los organismos con mayor edad que para sus

pares más jóvenes. Nos estamos refiriendo a las vitaminas y minerales, los cuales son imprescindibles para el buen estado de salud de una persona mayor. El calcio, por ejemplo, previene la osteoporosis, y mantiene los huesos sanos. En tanto, la vitamina D, es altamente necesaria para ayudar al organismo a absorber el mismo calcio. El cinc, por su parte, es fundamental para combatir las infecciones, puesto que con la edad el sistema inmunológico del cuerpo, también declina. La fibra, es muy importante para fortalecer los músculos del estómago, que se debilitan con la edad, y para prevenir las constipaciones.



Cuanto más adulta es una persona, mayores necesidades tiene de ingerir una dieta rica en nutrientes, que la ayuden a combatir el decaimiento general de su organismo. Una persona adulta debe intentar consumir, por lo menos, seis porciones de almidón diarios, lo cual se puede encontrar en todo, en el pan de centeno, papas y todo tipo de pastas.

Las frutas y vegetales, también son imprescindibles para mantener una buena salud. Las frutas frescas, el brócoli, el repollo, y las uvas, son especialmente, excelentes fuentes de vitaminas C y A, las cuales son fundamentales para reforzar y mantener un buen sistema inmunológico, que nos evite padecer todo tipo de infecciones, algunas de las cuales pueden ser mortales.



En tanto, las comidas altas en proteína, deben ser ingeridas por lo menos dos veces por semana. Se sugiere especialmente la carne de vaca, el pollo y los huevos. Por su parte, los productos lácteos son definitivamente necesarios para ayudar a los huesos a conservar su fortaleza y estabilidad.



Finalmente, recuerde que el ejercicio es una parte importantísima en un organismo saludable. Si usted sufre de pérdida del apetito, el ejercicio físico será también muy bueno para estimular su apetito.

Todos estos puntos son fundamentales para mantener una buena salud durante la mediana y tercera edad, pero cada caso es diferente, por lo que no debería dejar de visitar a un médico nutricionista.

*La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta y hacer lo que preferías no hacer* - Mark Twain

## Nuestra Gente

Por: Ruth Castro



Muchos de nosotros ya estamos preparándonos para la culminación de este año. Para algunos no ha sido un año muy bueno, pero para otros ha sido un año lleno de bendiciones.

Durante el pasado mes de octubre varios de nuestros compañeros recibieron la gran bendición de convertirse en padres. Alexander Rivera (Falú) se convirtió en padre por tercera vez. Yarielis Paola es el nombre de su hija. Veronika es la segunda niña para José Pérez. José Andrés, Alexander Yadiel y Maricelis son los primogénitos de Virgilio Sánchez (Yiyo), Adam Couvertier y Luis Cuevas respectivamente.

A todos nuestros compañeros las más sinceras felicitaciones y recuerden que si ven a alguno de ellos medio somnoliento ya saben la razón!



Veronika



José Pérez con su esposa Cindy y su hija Veronika.



José Andrés Sánchez, hijo de Virgilio.

## Before and After

### ¿Recuerdan a los Gallitos de Hill Brothers?

El Before and After de esta edición nos presenta a nuestra compañera Teresa Delgado. Que tal parece que lo único que ha cambiado es su color de cabello pues esta igualita. Además incluimos una foto del equipo de los Gallitos de Hill Brothers. ¿Cómo han cambiado? Juzgue usted mismo.....



Tere y su hija Akemi



*Nuestra Vida Debe ser una Continua Acción de Gracias. Y esto es lo que más Olvidamos...*

## Premio de Producción



**Crisorabel Contreras López y Yolanda Sánchez ganadoras del premio de producción de empaque II correspondiente al mes de octubre.**



Compañeros despachadores de Sam's. De izquierda a derecha, José Santiago, Omar Rivera, Josueth Correa, Alexander Rivera, Andy Matos, Jofrán Marrero y Gabriel Cáceres.

## La Mayonesa y el Café

Aportación: Oscar Vélez



Cuando las cosas en la vida parecen demasiado difíciles, cuando 24 horas al día no son suficientes, recuerda el frasco de mayonesa y el café.

Un profesor delante de su clase de filosofía sin decir palabra tomó un frasco grande y vacío de mayonesa y procedió a llenarlo con pelotas de golf. Luego le preguntó a sus estudiantes si el frasco estaba lleno. Los estudiantes estuvieron de acuerdo en decir que sí. Así que el profesor tomó una caja llena de canicas y la vació dentro del frasco de mayonesa. Las canicas llenaron los espacios vacíos entre las pelotas de golf. El profesor volvió a preguntarle a los estudiantes si el frasco estaba lleno y ellos volvieron a decir que sí. Luego el profesor tomó una caja con arena y la vació dentro del frasco. Por supuesto, la arena llenó todos los espacios vacíos y el profesor preguntó nuevamente si el frasco estaba lleno. En esta ocasión los estudiantes respondieron con un "sí" unánime. El profesor enseguida agregó 2 tazas de café al contenido del frasco y efectivamente llenó todos los espacios vacíos entre la arena. Los estudiantes reían en esta ocasión. Cuando la risa apagaba, el profesor dijo "Quiero que se den cuenta que este frasco representa la vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes, como

Dios, la familia, los hijos, la salud, los amigos, las cosas que te apasionan. Son cosas que aún, si todo lo demás lo perdiéramos y sólo estas quedarán, nuestras vidas aún estarían llenas. Las canicas son las otras cosas que importan, como el trabajo, la casa, el auto, etc. La arena es "todo lo demás, las pequeñas cosas". Si ponemos la arena en el frasco primero, no habrá espacio para las canicas ni para las pelotas de golf. Lo mismo ocurre en la vida. Si gastamos todo nuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca tendremos lugar para las cosas realmente importantes. Presta atención a las cosas que son cruciales para tu felicidad. Juega con tus hijos, toma tiempo para asistir al doctor, ve con esa persona tan especial y comparte tu historia en una conversación, practica tu deporte o acción favorita. Siempre habrá tiempo para limpiar la casa y reparar la llave del agua. Ocupate de las pelotas de golf primero, de las cosas que realmente importan. Establece tus prioridades, "el resto es sólo arena". Uno de los estudiantes levantó la mano y preguntó que representaba el café. El profesor sonrió y dijo: ***¡Que bueno que lo preguntas! Sólo es para demostrarles que no importa cuan ocupada tu vida pueda parecer, siempre hay lugar para un par de tazas de café con personas especiales.***

## DAR GRACIAS... EN EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS Y SIEMPRE

Aportación: Aixa Ayala

*Una alma recién llegada al cielo se encontró con San Pedro. El santo llevó al alma a un recorrido por el cielo. Ambos caminaron paso a paso por unos grandes talleres llenos con ángeles. San Pedro se detuvo frente a la primera sección y dijo: "Esta es la sección de recibo. Aquí, todas las peticiones hechas a Dios mediante la oración son recibidas." El ángel miró a la sección y estaba terriblemente llena de ángeles clasificando peticiones escritas en voluminosas hojas de papel de personas de todo el mundo.*

*Ellos siguieron caminando hasta que llegaron a la siguiente sección y San Pedro le dijo: "Esta es la sección de empaque y entrega. Aquí, las gracias y bendiciones que la gente pide, son empacadas y enviadas a las personas que las solicitaron." El ángel vio cuan ocupada estaba. Habían tantos án-*

*geles trabajando en ella como tantas bendiciones estaban siendo empacadas y enviadas a la tierra.*

*Finalmente, en la esquina más lejana del cuarto, el ángel se detuvo en la última sección. Para su sorpresa, sólo un ángel permanecía en ella ocioso haciendo muy poca cosa. "Esta es la sección del agradecimiento" dijo San Pedro al alma. "¿Cómo es que hay tan poco trabajo aquí?" - preguntó el alma.*

*"Esto es lo peor"- contestó San Pedro. "Después que las personas reciben las bendiciones que piden, muy pocas envían su agradecimiento." "¿Cómo uno agradece las bendiciones de Dios?" "Simple" - contestó San Pedro, "Solo tienes que decir, gracias Señor".*



### TRIVIA DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

1. ¿Cuál es el nombre del barco en el cual los peregrinos navegaron?
2. ¿En que año se celebró Acción de Gracias por primera vez?
3. ¿Dónde fue observado por primera vez?
4. ¿En que día se celebra Acción de Gracias actualmente?
5. ¿Cuál Presidente emitió la primera proclamación nacional de Acción de Gracias?

#### RESPUESTAS:

1. El nombre del barco en el cual los peregrinos navegaron fue el Mayflower.
2. Acción de Gracias se celebró por primera vez en el 1621.
3. Acción de Gracias fue primeramente observado en Plymouth, Massachusetts.
4. Acción de Gracias se celebra actualmente el cuarto jueves de Noviembre.
5. George Washington emitió la primera proclamación nacional de Acción de Gracias.

Enseña a tus hijos a dar las:



### IMPORTANTE

#### CLASES DE ESCRITURA Y LECTURA BÁSICA EN ESPAÑOL



Interesados favor de comunicarse con

**Benjie Medina**

Ext. 271

Máximo de 4 personas por clase.

*¡Pronto clases de Inglés!*

### SE VENDE

Set de Matress

**Simmons**

Como Nuevo

\$100

Info. (787) 590-6731

**Mónica Rohena**

## La risa, buena para el alma

Por: Alejandro Hernández



Está el doctor en su consultorio cuando de repente entra la asistente y le dice: Doctor, doctor, el paciente que usted acaba de dar de alta, cayó muerto al frente de la clínica.  
Y pregunta el doctor:

- ¿Y cayó con la frente para la calle?
- Sí.
- ¡Pues voltéelo para que crean que iba entrando!



Yo no confío en los cirujanos; son expertos en manejar cuchillos, se ponen máscaras para que no los reconozcan, y usan guantes para no dejar huellas.

Doctor vengo a que me ayude con mi problema de doble personalidad... Pues pase adelante y platicamos los cuatro.



Durante un vuelo de Europa a América, el avión entra en una tormenta muy fuerte en medio del océano y lamentablemente un rayo cae en un ala y la rompe. Lógicamente el avión pierde control y empieza a caer, los pasajeros al darse cuenta de lo que sucedía entran en pánico. Al ver esto, uno de los pasajeros, que era sacerdote, se pone al frente de todos y exclama:

Hermanos, tranquilos por favor, juntemos nuestras manos y digamos una oración para que Dios nos lleve al cielo, y un pasajero le responde:  
Sí padre, pero por favor, oremos rápido porque vamos en sentido contrario.

1er acto: Sale un pavo con una espada.

2do acto: Sale un pavo con un hacha.

3er acto: Sale un pavo con una pistola.



¿Cómo se llama la obra?  
"Los Pavos Rangers"

Una señora llama a un electricista y le dice: Señor, ¿Podría usted venir a arreglar el timbre de mi casa?

El señor responde:

Claro señora, déme su dirección, en este momento voy saliendo para allá.

Pasa una hora y media y el señor no llega, entonces la señora decide llamar al hombre a su celular.

Suena el celular y el señor responde:

Buenas tardes, ¿Que desea?

Y la señora le dice (con tono irónico):

¿Piensa usted venir?

El señor responde:

Señora, tengo una hora tocando el timbre y usted no me abre.

## ¿Cuál es la enfermedad que saluda a su Tía? La Hepa- titi!

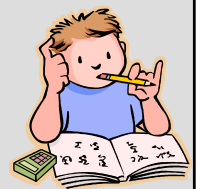
### HABÍA UNA VEZ...

- una ciudad tan seca, pero tan seca, que las vacas daban leche en polvo.
- un ratero, tan, pero tan tonto que cuando robaba una tienda, se llevaba los maniqués para no dejar testigos.
- un hombre tan, pero tan optimista, que cuando le dio un infarto dijo que era una corazonada.
- un hombre tan feo, pero tan feo, que cuando picaba cebolla hacía llorar a la cebolla.
- un hombre tan flaco, pero tan flaco, que limpiaba mangueras por dentro.
- un hombre tan gordo, pero tan gordo, que cuando se caía de la cama, se caía por los dos lados.
- una mujer tan gorda, pero tan gorda, que cuando se pesaba, la balanza decía: Continuará...

Oye Jaimito, ¿Te copiaste del examen de Juanito?

No, maestra.

¡Claro que sí, y no me mientas! Donde Juanito contesto "no sé", tú pusiste "yo tampoco".





**¡Si el año pasado te lo gozaste!  
No te puedes perder el  
PASADÍA FAMILIAR de:**



Domingo 9 de enero de 2005

10:00 AM a 5:00 PM

En las excelentes facilidades de:

**PARQUE KOFRESI**

- *Cancha de Baloncesto*
- *Volleyball*
- *4 piscinas*
- *Amplio salón de actividades*
- *Área de juegos para niños*

- *Casa de Brincos*
- *DJ*
- *Karaoke*
- *Competencias de Baloncesto, Billar, Volleyball, Ping Pong y mucho más.*

**¿Por qué las caras de enojo?**

Artículo tomado de El Nuevo Día. Idanis Quiles



Muchas personas diariamente visitan diversas empresas para adquirir un producto o un servicio. Y, que sorpresa cuando observan que los empleados tienen una cara de enojo.

La cultura organizacional de cada empresa debe estar dirigida a capacitar a los empleados en el servicio de calidad y satisfacción total. Esto quiere decir que el cliente se sienta parte integral de su empresa, que acepte que los servicios y productos recibidos satisfacen sus expectativas y que eso asegura un patrocinio por parte de este.

Para modificar las caras de enojo de los empleados, ellos deben analizar las siguientes preguntas:

- ¿Por qué estoy en este trabajo?
- ¿Me siento feliz?
- ¿Se cómo lidiar con personas difíciles?

- ¿Entiendo mis deberes y responsabilidades?
- ¿Me gustan los trabajos orientados al ser humano y hacia las tareas?

Si al contestar estas preguntas usted tiene más de tres contestaciones negativas, debería explorar otras áreas de interés laboral.



Recuerde que un cliente insatisfecho por lo menos le aconsejará a sus familiares y amigos cercanos sobre el trato recibido por su empresa. Y aunque parezca que no hay ningún efecto en que un cliente se marche insatisfecho, hay perspectivas administrativas (como la de calidad total) que aseguran que al pasar el tiempo, estas empresas deben revisar las actitudes del personal y mejorar la cultura organizacional para que las caras de enojo y el servicio pobre desaparezcan y sean empresas de calidad total y excelencia. La calidad se demuestra con actos, no con pergaminos enmarcados en las paredes.

## Conoce tu puntuación de Crédito

Aportación: Oscar Vélez



Al fin, después de dos años de haber terminado la universidad consigues tu primer trabajo a tiempo completo en una compañía de renombre y con un sueldo excelente. Para celebrar, vas a un concesionario en busca de un auto nuevo y eliges el que más te gustó.

Este será el primer auto a estrenar que has tenido. Ya te has memorizado cada detalle, desde las luces delanteras hasta las traseras. Esta nave, es tuya. De repente un alto en el camino. Recibes una llamada del concesionario con malas noticias. Después de todo, no podrás comprar tu auto nuevo. No obtuviste la puntuación necesaria. Tu puntuación de crédito es muy baja. Tarde o temprano esta persona podrías ser tú. Pero... ¿Por qué pasan estas cosas?.

He aquí la razón. A pesar de tu estupenda personalidad lo único que le importó al concesionario fue el contenido de tu informe de crédito que, de una manera u otra, influyó en tu puntuación de crédito.

Los informes de crédito son provistos por tres agencias de principales: Experian, TransUnion y Equifax. Un prestamista puede solicitar informes de crédito a una o a todas ellas. Esta es la única manera que tienen los prestamistas de determinar la probabilidad de que pagues un préstamo y de que hagas los pagos a tiempo según lo acordado. Los informes de crédito representan un registro objetivo de tu historial de pago y un indicador clave de tu solvencia económica.

La mayoría de los acreedores entregan un informe a las agencias de informes crediticios. Esto quiere decir que, si no eres precavido, tu pasado financiero puede complicarte la vida. Por ejemplo, tu informe contendría información sobre aquel carrito usado que compraste a crédito en tu segundo año de universidad y cuyos pagos dejaste de hacer cuando se te dañó la última vez. Además, tu informe de crédito también mostraría como llegaste a tu límite de crédito en las cuatro cuentas de tarjetas de crédito que tenías y que sólo las pagabas de vez en cuando. Por si fuera poco, tu informe también tendría información sobre los pagos del préstamo que pediste para pagar tus estudios, que por cierto, olvidaste hacer después de tu graduación. Todas estas experiencias reflejan tu nivel de responsabilidad, influyen sobre tu solvencia crediticia y se toman en cuenta a la hora de calcular tu puntuación de crédito.

La puntuación de crédito puede recibir diferentes nombres dependiendo de la agencia de informes crediticios, como por ejemplo Puntuación Beacon (Equifax), Puntuación FICO también conocida como Fair Isaac

(Experian, anteriorementre TRW) o Empírica (TransUnion), este último menos común. El sistema de puntuación de crédito se basa en una fórmula matemática que toma en consideración la actividad en tu historial de crédito. Los prestamistas usan esta puntuación como punto de referencia. Aunque una puntuación de crédito alta es un buen punto de partida, existen otros que pueden ayudarte o perjudicarte.

Algunos de los factores positivos son cuentas nuevas que se paguen a tiempo y pocos préstamos pendientes. Por otra parte, entre las cosas que pueden perjudicarte y derrumbar tu puntuación se encuentran un volumen alto de deudas, una frecuencia de pago con más de 20 días de atraso, bancarrota, fallos procedimientos de cobros y deber más de lo que ganas. Incluso, las solicitudes de tu informe de crédito por parte de instituciones financieras de préstamos pueden bajar tu puntuación en dos o más puntos. Según algunos prestamistas, las solicitudes personales o de compañías de tarjetas de crédito para realizar “ofertas promocionales” no la afectarán.

El sistema de puntuación de crédito no toma en cuenta edad, raza, empleo, estado civil, lugar de origen, sexo o ingresos. Sin embargo, un prestamista verificará la relación entre tus deudas e ingresos como parte de su evaluación a la hora de decidir si te concede o no un préstamo.

Además, por lo general, las puntuaciones de crédito nunca permanecen iguales. Es decir, fluctúan de acuerdo a la actividad en tus cuentas, actividad que puede ser mala y desfavorable o que, por el contrario, puede ser positiva. La actualización de pagos o apertura de nuevas cuentas puede representar un escalón hacia arriba o hacia abajo.



Las puntuaciones de crédito no quedan archivadas como parte de tu historial de crédito, sino que cada puntuación se calcula en el momento en que un prestamista solicita tu informe de crédito y luego se incluye en éste. Aunque una puntuación de crédito puede

llegar a ser tan baja como 300 o tan alta como 850, lo más seguro es que la mayoría de los prestamistas no concedan préstamos con puntuaciones por debajo de 500. Puntuaciones entre 620 y 640 se consideran promedio y las puntuaciones cercanas a los 830 se consideran las más altas. Los bancos que ofrecen tasas de interés bajas prefieren puntuaciones de al menos 640, bancos con tasas promedios y tasas altas piden 540 o más.

Pase a la página 10

Viene de la página 9

Sin embargo, a una persona con una puntuación de 700, la cual sería considerada como excelente, se le pudiera negar si su informe de crédito contiene un juicio hipotecario. Para obtener más información sobre tu puntuación de crédito puedes acceder la página [www.myfico.com](http://www.myfico.com). Puedes obtener una copia gratuita de tu informe de crédito si la solicitas en un plazo de 30 días después de que se te haya negado el crédito. También puedes revisar tu informe a través de Internet o solicitarlo por correo pagando una cuota. Todas las agencias de informes crediticios ofrecen informes gratuitos pero generalmente asociados con una promoción o producto o servicio específico.

No tienes que quedarte varado por el resto de tu vida con un historial de crédito negativo. Puedes mejorar tu situación de crédito e incrementar tu puntuación con tan sólo tomar algunas medidas sencillas, como por ejemplo el liquidar todas las deudas viejas y el obtener convenios de pagos y cumplirlos. Tu puntuación de debería mejorar en un plazo de seis meses a un año. Tu situación crediticia es muy importante. No dejes que la falta de atención a la misma te perjudique en el futuro. Recuerda siempre que las agencias de informes crediticios y los acreedores toman tu historial crediticio y los acreedores toman tu historial crediticio y puntuación de crédito muy en serio y por ello tu deberías hacer lo mismo.

### “Fresh Summit 2004”

Del 15 al 19 de octubre los compañeros Carlos Ramírez, Efraín Arzuaga y Alejandro Hernández participaron de la convención y exposición “Fresh Summit 2004” de “PMA” (Produce Marketing Association). La misma se celebró en el Anaheim Convention Center en California. Allí se reunieron con algunos suplidores como Jim Lliano, suplidor de cherries, manzanas y peras de Stermilt, y otros compradores y supervisores de supermercados locales como Rubén Bosques, comprador de Supermercados Grande y Aníbal Ramos Supervisor de Grande. “Fresh Summit” es la convención y exposición que la Asociación de Mercadeo de Frutas y Vegetales celebra anualmente. Es el evento más valioso de la industria de frutas, vegetales y flores frescas. En esta exposición se dan cita 800 expositores, más de 16,000 participantes provenientes de 70 países y participan alrededor de 2000 empresas. En “Fresh Summit” están representados todos los sectores de la industria. Este evento cuenta con la participación de supermercados detallistas, importadores, exportadores, empaques, despachadores, mayoristas, proveedores, distribuidores y operadores de servicios alimentarios.

Del 15 al 19 de octubre los compañeros Carlos Ramírez, Efraín Arzuaga y Alejandro Hernández participaron de la convención y exposición “Fresh Summit 2004” de “PMA” (Produce Marketing Association).



De izquierda a derecha Rubén Bosques (Grande) Carlos Ramírez (HB), Jim Lliano (Stermilt), Aníbal Ramos (Grande) y Efraín Arzuaga(HB)



Alejandro Hernández



Carlos Ramírez conversando con Seth Brandon, suplidor de matas de rosa de “Garden Galeries” con quien intenta negociar para comprar las matas de rosa directamente desde su compañía.



### Degustaciones en Supermercados Grande



Los días 5 y 6 de noviembre, Hill Brothers y la compañía Litehouse, estarán ofreciendo varias degustaciones en los Supermercados Grande. Se degustarán los nuevos “dips” para frutas “Caramel Dips”. Los sabores a presentar serán: Original Caramel, Low Fat Caramel, Heath Caramel y Hershey Caramel (hecho con verdadero chocolate Hershey). Además se estarán degustando los ya conocidos aderezos para ensaladas Litehouse que distribuye Hill Brothers.

5 de noviembre - 1:00 a 5:00 PM

6 de noviembre - 11:00 a 3:00 PM

Grande: Trujillo Alto, 65 Inf., Isla Verde  
San Francisco y Dorado



### Entre Frutas y Vegetales

Alejandro Hernández

Editor y Director

Ginger Rivera

Idanis Quiles

Brenda Massanet

Ruth Castro

Nereida Rosario

Oscar Vélez

Aixa Ayala

Colaboradores

Revista Mensual de Empacadora Hill Brothers

PO BOX 29126 San Juan PR 00929-0126

Tel. (787) 761-1576 Fax. (787)760-7530

[www.empahill.com](http://www.empahill.com)