



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES



Cumpleaños de Agosto

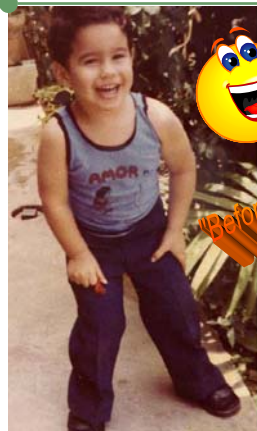
Nelson Vargas	1
Orlando Sabó	3
Moisés Pérez	6
Zuleyka Mendoza	7
Angel Ojeda	9
José L. González	15
Juan C. Monserrate	16
Pablo Andino	16
Reggie Báez	19
Juan Santana	20
Miguel A. Encarnación	24



¡Felicidades!

EN ESTA EDICIÓN

Finaliza 15 goles a 13 "El Mundialito"	2
Nuestra Gente	3
Nos Mudamos	3
"Before and After"	4
La Nueva Risa	4
Notas de Agradecimiento	5
El Uso del Acetaminofen Podría Desencadenar el Deterioro del Hígado	5
Mitos Sobre el Colesterol	6
De Mis Viajes	6
La Verdad de las Fotos de "El Mundialito"	8



Before and After

¡Hasta Pronto!



Como ya se ha vuelto una tradición durante el verano, el grupo de empaque de nuestra compañía se refuerza empleando a algunos jóvenes que han decidido aprovechar el verano de una forma constructiva. Y es que durante este verano contamos con la ayuda de ocho compañeros hijos o familiares de algunos empleados nuestros. Este año trabajaron por primera vez con nosotros, Luis Saurí, hijo de Mayra Pérez de la Oficina de Servicio al Cliente, Alexander Arroyo hijo de Marisol Álvarez del área de empaque, José Luis González, hijo de Carmen Rivera de Servicio al Cliente, Alexis Vélez hijo de Luis D. Díaz, Jorge Monge, hijo de Luis Atilés del área de despacho, Remi Rodríguez, hijastro de Manuel Padilla, y Robinson Santana hijo de Reinaldo Santana (Paito), quien se unió al grupo apenas en la



última semana del verano. Además contamos con la ayuda de los ya experimentados en el área de empaque Jennifer Oquendo y Jorge Nieves, hija y sobrino de nuestra compañera Norma Mercado del área de recibo.



Como reconocimiento de la excelente labor realizada por estos jóvenes sus dedicación y compromiso durante el verano, los supervisores del área de empaque no quisieron que ellos

Por: Aixa Ayala



regresaran a su curso escolar sin recordarles que no se puede perder la fe en la juventud. Para ello, el pasado

viernes 28 de julio se reunió al grupo de empaque para compartir durante la hora del almuerzo y entregarles unos certificados.

A todos ellos, les deseamos éxito durante el curso escolar próximo a comenzar, y los felicitamos por ser un ejemplo para otros jóvenes.



Finaliza 15 goles a 13 el “Mundialito”

Por: Aixa Ayala



En la foto superior izquierda vemos a Rafi Arroyo, David Piñeiro, Rodrigo Acosta y Gabriel Hernández en la portería “tratando de evitar un gol” de Ronaldinho. En la foto superior momentos en los que “evitaban” un gol de los contrarios.

Tal como lo anunciamos, el pasado 9 de julio se llevó a cabo el juego de soccer entre nuestros empleados. A juzgar por las fotos tuvimos “casa llena”. Fue un juego muy programado y esperado. A pesar de la lluvia que cayó en horas de la noche y la mañana, se pudo llevar a cabo sin mayores contratiempos. Nuestros muchachos se lucieron al estilo de Zidane, Ronaldinho y hasta del legendario Pelé. ¿Contratiempos?, pensándolo bien si hubo un contratiempo pero a mal tiempo buena cara. Se habían anotado cerca de 16 personas para participar, ¡pero sólo aparecieron 4!. El grupo aumentó a 6 gracias a la participación del papá de Rodrigo y su hermano quienes son fanáticos número uno de este deporte. Así que con 6 jugadores se llevó a cabo un singular partido de soccer donde se jugó un 3 para 3 sin portero. Ese día coincidió con la final del Mundial de Fútbol 2006 y a juzgar por la cantidad de jugadores presente no tuve otra opción que llamarle “El Mundialito”. Aún así, con 6 jugadores y un gran público formado exclusivamente por Brenda Massanet y esta servidora lo pasamos muy bien viendo las fabulosas destrezas de nuestros compañeros. El equipo vencedor lo fue el formado por Gabriel Hernández, Rafi Arroyo y Raúl Acosta, papá de Rodrigo quienes anotaron 15 goles. Los casi ganadores fueron David Piñeiro, Rodrigo Acosta y su hermano Fabián quienes terminaron con 13 goles. Disfruten en esta página las fotos tomadas ese día pero descubran su realidad en la página 8.



Rafael Arroyo muestra sus destrezas en el calentamiento previo al partido. En la foto inferior vemos a David Piñeiro “anotando un gol”.



De izquierda a derecha David Piñeiro y Rodrigo celebrando un gol “junto” a Ronaldinho. Rafael Arroyo y el grupo de los participantes. De izquierda a derecha, Gabriel Hernández, Fabián Acosta y Rafael Arroyo. En la línea superior David Piñeiro, Rodrigo Acosta y Raúl Acosta.

Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



Al llegar las 9 de la mañana el montacargas que opera queda en silencio durante 15 minutos, como si aprovechara ese tiempo para meditar un poco. Y es que nuestro compañero Virgilio Sánchez, a quien conocemos como Yiyo, apaga el montacargas y en ocasiones permanece en el durante su “break”.

Virgilio es natural de San Juan y reside con su mamá Yolanda en Trujillo Alto. Nuestro compañero es un fiel empleado de la compañía en todo sentido de la palabra. Comenzó en Hill Brothers en el año 97 como ayudante de carrero y posteriormente bajando mercancía de los vagones. Llegó a la compañía por otro compañero operador de montacargas Danny Delgado.

Para el 99 firmó contrato con la compañía en un turno de 3:00 pm a 12:00 am. Actualmente trabaja como operador de montacargas en la nevera 1.

Antes de trabajar para Hill Brothers, trabajaba en un negocio que se dedicaba a la venta de piezas para autos y aunque el trabajo en Hill Brothers era muy diferente se adaptó porque como el mismo nos expresó, cuando se propone algo lo logra.

Con el tiempo, Virgilio ha ido demostrando que es un empleado independiente, el cual se ha ido superando y adaptando a situaciones que le han hecho crecer dentro de labor

que realiza.

Nos comentó Virgilio que a su llegada a la compañía revisa las neveras para verificar si hace falta alguna mercancía y tomar acción rápido para llenarlas.

Un dato muy curioso que no nos dijo Virgilio, pero del cual nos enteramos es que a él le gusta llegar más temprano de lo usual, a eso de las 6:00 am para verificar que su montacargas este listo para sus labores. Nos comenta que para él, es un gran reto trabajar en la nevera y entiende que tiene total control y dominio del trabajo que realiza.

Si no trabajara en Hill Brothers dice que buscaría un trabajo relacionado al que desempeña en la actualidad ya que ha adquirido mucha experiencia como operador de montacargas.

Entre sus pasatiempos están el compartir con su mamá, el asistir a la Iglesia y es fanático número uno del canal CNN. Dice que su mayor sueño es ayudar al prójimo.

Queremos destacar que nuestro compañero es muy dado a participar de las actividades que se realizan en la compañía. Fue nuestro fanático número uno de las charlas que se realizaron en los pasados meses del programa de ayuda al empleado porque no se perdió ni una.

Esperamos que todas las ansias de superación de nuestro compañero continúen por mucho tiempo.



¡Nos Mudamos!



Desde la última semana de julio los compañeros del área de recibo estrenan nueva casa.

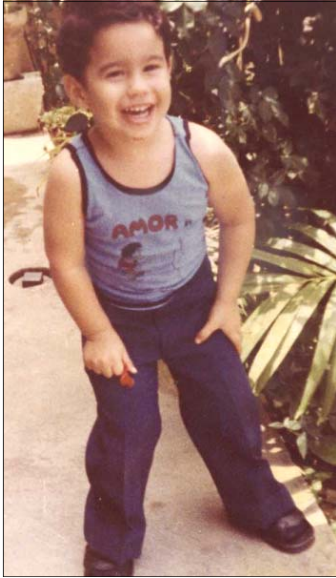
En los pasados meses, se estuvo trabajando en la construcción de esta oficina ya que sin lugar a duda, el departamento de recibo ha crecido bastante con la llegada del “Warehouse Management”, un moderno sistema de inventario para agilizar el proceso de despacho. La oficina está localizada justo en la plataforma 3 donde se recibe la mercancía.

En adición tiene fácil acceso a las neveras y cuenta con un espacio más cómodo para trabajar con el sistema de etiquetas.



De izquierda a derecha Luis D. Díaz, Norma Mercado, Carmelo Díaz, Pedro Bengochea, José L. Castro y José L. González

"Before and After"



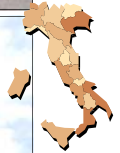
José Luis González - Recibo



Notas de Agradecimiento

Es para mí muy importante, agradecerle a todos y cada uno de mis compañeros en Hills Brothers por ayudarme a recaudar fondos para el viaje a Italia de mi hijo José Luis. Quiero dar las gracias a todos los que cooperaron en las ventas que hice y lograr que nuestro sueño se hiciera realidad.

Carmen Rivera



El viaje fue estupendo era estar en otro mundo, la Torre de Pisa, los canales de Venecia, el Vaticano, el Coliseo Romano. Cada ruta recorrida fue maravillosa. Gracias a todos por cooperar conmigo ahora que soy parte de ustedes.

No quiero despedirme sin dar las gracias a una persona que me regaló una perrita muy linda y me apoyó en todo, gracias a Brenda.

José Luis

La Nueva Risa

¿Cuál es el colmo de un electricista?



Que su esposa se llame Luz y sus hijos le sigan la corriente.

Mi esposa me dijo que el auto no estaba corriendo bien, que había agua en el carburador. Cuando pregunté



donde estaba el auto ella me dijo: Cayó en el lago cariño.



Doctor ¿Usted piensa que después de esta operación voy a volver a caminar?



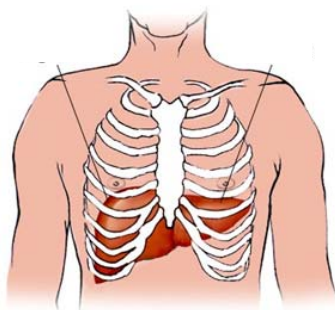
- Seguro ¡Si usted va a tener que vender el auto para poder pagar la factura de la clínica.!



Anoche, mi esposa y yo estábamos sentados en la sala hablando de las muchas cosas de la vida. Estábamos hablando de la idea de vivir o morir. Le dije, "nunca me dejes vivir en estado vegetativo, dependiendo de una máquina y líquidos de una botella." Si me ves en ese estado, desenchufa los artefactos que me mantienen vivo. Ella se levantó, desenchufó la televisión y me botó la cerveza.

El Uso de Acetaminofén Podría Desencadenar el Deterioro del Hígado

Aportación de Ginger Rivera
Fuente: Health Day



En un nuevo estudio, las personas que tomaron con regularidad la dosis diaria máxima recomendada de acetaminofén presentaron anomalías en análisis de sangre que pueden ser una señal de deterioro del hígado.

Los investigadores del estudio señalaron que no

taron primero el potencial de toxicidad del hígado en pacientes tratados para el dolor con una combinación del opioide hidrocodona más acetaminofén. Pero, antes de este estudio, los científicos habían asumido que la amenaza procedía de la hidrocodona.

Así que los nuevos hallazgos son de algún modo chocantes, señalaron los investigadores.

"Este estudio mostró claramente, para nuestra sorpresa, que no tenía nada que ver con el opiáceo", señaló el Dr. Paul Watkins, autor principal del estudio y profesor de medicina de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. "Se trataba de un efecto que no había sido reconocido previamente pero que bastante notable cuando, según las indicaciones, se toma acetaminofén solo durante cuatro días".

Aún así, el acetaminofén, ha estado en el mercado durante 20 años y tiene un expediente de seguridad claro, apuntó Watkins, y los consumidores no deberían dejar de tomar este medicamento si realmente lo necesitan.

"Nadie debería jamás tomar un medicamento que no necesite", añadió. "Pero este estudio no es una razón para dejar de tomar acetaminofén si la persona lo necesita".

"Es preocupante, pero no se trata de algo blanco o negro", agregó el Dr. Eugene Schiff, M.D., jefe de la división de hepatología y profesor de medicina en la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami. Destacó que se sabía que el acetaminofén elevaba las enzimas del hígado en personas que son bebedores regulares o que han estado ayunando.

Sin embargo, agregó Schiff, "este ensayo es importante porque muestra que lo que considerábamos como límite superior de seguridad en personas que no son bebedores regulares ni hacen ayuno, es demasiado alto. En lo que a mí respecta, el factor crítico es ¿Cuál es el límite superior seguro?".

Millones de personas toman acetaminofén para aliviar el dolor. Algunas de estas personas no pueden tomar aspirina debido a sus efectos gastrointestinales, o no pueden

tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINES) como naproxen (Aleve). El uso de Celebrex, un analgésico de una clase más reciente de AINES conocida como inhibidores de la cox-2, es también controversial debido a los problemas cardiovasculares asociados a otros dos cox-2 retirados ya del mercado, Vioxx y Bextra.

Los hallazgos actuales surgieron por accidente. En el proceso de realización de un ensayo sobre una combinación de un medicamento narcótico y acetaminofén, Purdue Pharma descubrió que un número de voluntarios saludables tenían una alta incidencia de anomalías en los análisis de sangre de la aminotransferasa (ALT y AST) usados para medir los niveles de enzimas específicas del hígado. Esos resultados "bajo condiciones normales serían considerados como muy alarmantes", señaló Watkins.

La preocupación inicial era de si el narcótico, hidrocodona, era el responsable de tal incremento.

El ensayo fue interrumpido, y la compañía recurrió a Watkins y a otro experto para diseñar el estudio actual, publicado en la edición del 5 de julio del *Journal of the American Medical Association*.

Watkins y otros dos autores informan que trabajaron como consultores de pago para Purdue durante la planificación y puesta en marcha del estudio, pero no durante la elaboración del artículo.

Para este estudio, 145 adultos saludables recibieron un placebo, una de tres combinaciones del opioide más acetaminofén, o sólo acetaminofén durante 14 días. Cada tratamiento activo incluyó 4 gramos de acetaminofén diariamente, la dosis diaria máxima recomendada.

Ninguno de los pacientes en el grupo del placebo tuvo una medida de ALT máxima de más de 3 veces el límite superior normal.

Sin embargo, en los cuatro grupos de tratamiento, del 31 al 41 por ciento de los pacientes tuvieron una ALT máxima de más de tres veces el límite superior normal. Los que estaban en el grupo de acetaminofén solo experimentaron un aumento similar, lo que sugiere que el opioide no tuvo nada que ver con el efecto.

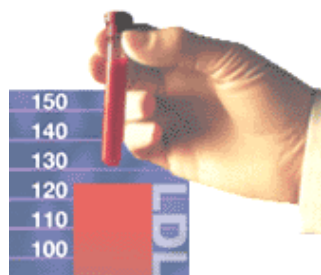
"Pareció tan increíble que estoy realizando un estudio continuo con 50 personas", agregó Watkins. "Eso no aparece en el artículo de *JAMA*, pero estamos descubriendo que confirma los hallazgos".

Sin embargo, los autores sospechan que los niveles elevados de ALT deberían bajar, aún después del uso continuo de acetaminofén. "Estoy bastante convencido de que si seguimos tratando a la gente, volverán a la normalidad, así que en torno a un mes después, creo que los químicos del hígado serán normales, aún al continuar", explicó Watkins.

Mitos sobre el Colesterol

Aportación de Carlos Ramírez

Fuente: Salud al Día - Nutrición



- 1. Usar margarina en vez de mantequilla ayuda a reducir mi colesterol.** Ambas son altas en grasa pero selección margarina libre de grasa.
- 2. La gente delgada no tiene que preocuparse por el colesterol alto.** Las personas delgadas están menos preocupadas por las grasas saturadas pero nadie puede comer indiscriminadamente alimentos altos en grasa.
- 3. Mi doctor nunca ha mencionado nada sobre mi colesterol, así que no tengo que preocuparme.** No todos los médicos son proactivos acerca de los estilos de vida saludable. Cerciórese de hacerse las pruebas de colesterol en sangre y aprenda a interpretarlas.
- 4. Usted no necesita monitorear su colesterol hasta que alcance una edad media.** Desde niños es importante monitorear el colesterol, especialmente las personas que pertenecen a familias con historial de enfermedades cardíacas.
- 5. La etiqueta nutricional de mis alimentos preferidos dice que no contiene colesterol, ¿Puedo estar seguro que son saludables?** Las etiquetas son una guía para seleccionar alimentos saludables pero hay que saber interpretarlas. Muchos alimentos bajos en colesterol contienen altos niveles de grasas saturadas o ácidos grasos “trans” que elevan el colesterol.
- 6. Comencé a tomar un medicamento para controlar el colesterol, ¿Tengo que preocuparme por lo que como?** Se debe continuar con una dieta balanceada, baja en grasa y realizar de 30 a 60 minutos de ejercicios frecuentemente.
- 7. Leí recientemente que los huevos no son tan malos para el colesterol, después de todo, creo que puedo comer mis dos huevos para el desayuno cada mañana.** Un huevo contiene 213 miligramos de colesterol. Esta cantidad es demasiada si consideramos que el límite recomendado es 300 miligramos diarios. Un huevo al día puede estar dentro de las guías para un corazón sano sólo si el colesterol que proviene de otras fuentes como carnes, aves y productos lácteos es limitado.

De Mis Viajes

Por: Brenda Massanet



Viajar es uno de los placeres de la vida. Es una actividad que no sólo es recreacional sino educativa. Es además, una de esas pocas cosas que tienen la capacidad de llenarnos de una sensación de bienestar lo cual de una forma u otra ayuda a seguir desarrollándonos física, emocional y psicológicamente.

Como muchos de ustedes saben el viajar es uno de mis vicios. Hay quienes fuman, beben, juegan o comen. Mi vicio es viajar, aunque tengo que admitir que la buena mesa también me gusta y que no hay mejor combinación que una buena comida en un país diferente..., pero eso ya es otro tema. Bueno, continúo en el tema de los viajes....

Como muchos de ustedes saben el viajar es uno de mis vicios. Hay quienes fuman, beben, juegan o comen. Mi vicio es viajar, aunque tengo que admitir que la buena mesa también me gusta y que no hay mejor combinación que una buena comida en un país diferente..., pero eso ya es otro tema. Bueno, continúo en el tema de los viajes....

Pienso que una de las maravillas de viajar es que nos conecta con la historia y nos hace entender que el mundo no se limita a nuestro hogar, nuestro trabajo, nuestro país y

nuestra familia. El mundo es uno viejo, con un bagaje de tradiciones, alianzas y guerras que han forjado la calidad de vida a la cual estamos acostumbrados hoy en día.



De igual manera, el viajar te permite entender que no todos somos iguales y que el que otros en otras partes del mundo hagan las cosas de diferente forma no significa que sean superiores o inferiores a nosotros. En otras pala-

bras, el viajar nos hace tolerantes, respetuosos y agradecidos mientras que a la misma vez nos hace apreciar aún más lo que tenemos.

Recientemente tuve la oportunidad de dar un viaje a Europa como parte de un congreso de psicología al cual tenía que asistir. Dado que iba a dar un viaje tan largo, decidí aprovechar y conocer par de sitios que no había visitado anteriormente. Uno de estos sitios fue la ciudad de Cracovia en Polonia.

De Mis Viajes (Continuación)

Esta ciudad es muy interesante pues ha sido el escenario de importantes acontecimientos históricos tanto para la religión católica como para la fe judía. En términos de la religión católica, les menciono que es la cuna del fallecido Papa Juan Pablo II y parte de lo que uno puede hacer como turista en esta ciudad es el visitar los diferentes puntos históricos de la vida de esta importante figura de la fe cristiana.

Como les mencioné, esta ciudad es también importante para los judíos (y para el planeta en general) ya que fue testigo de las acciones más crueles observadas por la raza humana. Me refiero al holocausto donde perdieron la vida cientos de miles de familias inocentes cuyo único crimen lo era su procedencia étnica y/o religiosa. A aproximadamente una hora de distancia del centro de Cracovia se encuentra el campo de concentración de Auschwitz, del cual muchos de ustedes puede que hayan escuchado en películas como Schindlers List y The Pianist. Este campo de concentración es ahora una especie de museo que tuve la oportunidad de visitar y donde se pueden ver residuos de las barbaridades que se cometieron con este grupo de inocentes.



Les comento que para mi fue muy duro el ver estibas de pelo humano que se le cortaba a la gente para ser utilizado en la fabricación de alfombras; igual así con las dentaduras postizas, los dientes de oro, las piernas y brazos artificiales, los espejuelos, etc., etc., ¿Se imaginan? Era como si estos individuos fueran objetos cuya humanidad e identidad era posible de borrar y cuyas partes eran reciclables.

La gran mayoría de los que allí fueron llevados perdieron sus vidas en los paredones, las cámaras de gas o simplemente murieron desnutridos o enfermos. Sólo se salvaron aquellos que por constitución permanecieron lo suficientemente fuertes como para trabajar o aquellos que por alguna razón podían ser utilizados como conejillos de india en diversos experi-

mentos. Este era el caso de los niños gemelos. Como se imaginarán los niños no eran útiles para los nazis, cuyo fin era exterminar la raza judía. Sin embargo, decidieron no matar inmediatamente a los niños gemelos pues les servían para probar en organismos genéticamente idénticos la infinidad de experimentos de fertilidad, trasplantes de piel y sustancias foráneas que se iban ingeniando.

A la entrada de uno de los galpones, había un letrero que decía unas palabras que en alguna otra ocasión había escuchado: **“la historia hay que recordarla para no repetirla”**. Me gustaría terminar este breve recuento de mi viaje con ese mensaje. En ocasiones pensamos que este tipo de acto totalmente inhumano está fuera de nuestro espectro de posibilidades y que nada tiene que ver con nosotros ni con nuestro diario vivir. Sin embargo, me atrevo a señalar que este tipo de situaciones son parte de nuestra humanidad y que si no estamos conscientes de nuestro lugar en el mundo y de nuestra responsabilidad social con el prójimo en nuestro diario vivir, un día podemos levantarnos y encontrarnos en el equivalente de un holocausto del siglo 21. Si no me creen, sólo miren las noticias, vean como está el mundo, como está Puerto Rico y pregúntense que estamos haciendo para lograr que nuestro entorno sea uno más civilizado y donde fomentemos el desarrollo de nuestros niños y la buena convivencia con nuestro prójimo. Esto va desde no tirar basura, hasta cuidar a los animales, mantener las playas limpias, tratarnos con respeto, con tolerancia y con dignidad.

Para mí, estas son las enseñanzas que nos da el viajar. No importa a donde. El objetivo es salir de nuestras cuatro paredes y conocer el mundo más allá de nuestros hogares. Puede ser un exótico país europeo, una ciudad en Michigan o un barrio en Lares; el asunto es viajar con la mente abierta y con la posibilidad de que crezcamos como seres humanos desarrollando nuestra perspectiva y tolerancia del mundo y de aquellos que en el residen.

Una vez ...un rey vio que su jardín estaba marchito y triste, caminó entre sus plantas y flores y les preguntó porque estaban así, si gozaban de todos los cuidados que el les prodigaba. El roble, le dijo que quería ser bajito como el manzano, la rosa, alta como el alamo, el manzano quería dar frutos como el roble y así sucesivamente hasta que encontró un hermoso clavel erguido y fuerte en su tallo. El rey asombrado le preguntó; ¿Cómo es que estás tan lozano en medio de este jardín triste y sombrío? El le respondió: cuando me plantaste lo hiciste porque querías un clavel, si hubieses querido un roble, no me hubieses plantado. Por ello soy lo mejor que puedo ser...



Una vez ...un rey vio que su jardín estaba marchito y triste, caminó entre sus plantas y flores y les preguntó porque estaban así, si gozaban de todos los cuidados que el les prodigaba. El roble, le dijo que quería ser bajito como el manzano, la rosa, alta como el alamo, el manzano quería dar frutos como el roble y así sucesivamente hasta que encontró un hermoso clavel erguido y fuerte en su tallo. El rey asombrado le preguntó; ¿Cómo es que estás tan lozano en medio de este jardín triste y sombrío? El le respondió: cuando me plantaste lo hiciste porque querías un clavel, si hubieses querido un roble, no me hubieses plantado. Por ello soy lo mejor que puedo ser...

"No te fijas en los demás...se siempre lo mejor de ti mismo"

Aportación: Judith Rodríguez

La Verdad Detrás de las Fotos de "El Mundialito"

Por: Rodrigo Acosta
David Sánchez



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES
 **Colaboradores de Esta Edición**

- Ginger Rivera
- David Sánchez
- Virgilio Sánchez
- Luis D. Díaz
- Rodrigo Acosta
- Carmen Rivera
- José L. González
- Brenda Massanet
- Carlos Ramírez
- Judith Rodríguez
- Aixa Ayala

Revista Mensual de Empacadora Hill Brothers
Tel. (787) 761-1576 Fax. (787)760-7530

Esta revista puede ser vista a través de: www.empahill.com
Envíe sus comentarios a: ayalaa@empahill.com

