



Entre Frutas y Vegetales

Cumpleaños de Marzo



¡FELICIDADES!

- Javier Santiago 1**
- Ruth Amador 2**
- Carmen Rivera 4**
- Rafael Manzano 4**
- Manuel Padilla 5**
- Jaime Rosado 9**
- Yolanda Ortiz 13**
- Rubiel Velázquez 16**
- Rafael Adorno 20**
- Elba Ortiz 26**
- Noel Maldonado 11**
- Andy Matos 28**
- Aixa Ayala 31**

Mayor Participación de Hill Brothers en el 10K Sobre el Puente Moscoso

Por: Rodrigo Acosta



A medida que pasan los años y nuestros empleados se van contagiando con la fiebre el Maratón 10K sobre el Puente Teodoro Moscoso la participación de Hill Brothers aumenta. Este año incluyendo a familiares, nuestra representación ascendió a 27 participantes, lo que muestra la participación más grande de los nuestros hasta la fecha, en uno de los más prestigiosos maratones de 10 kilómetros del mundo.

Entre los familiares que participaron se encuentran Erika Cruz Maldonado, hija de Sonia Maldonado, Silvia Pizarro, esposa de Roberto Vélez, Luz Santiago, hija de Judith Rodríguez, Johnny Villegas, esposo de Carmen Cruz, Michael López López, Vanessa Trenche y Christian Lopez, papá, mamá y hermano respectivamente de Mi-

chael López de Servicio al Cliente.

Un grupo se reunió con mucho entusiasmo en nuestras facilidades para salir juntos, encontrándose luego con el grupo de empaque I que ya estaba en la fila de salida para la carrera. Luego de una espera de 15 minutos, se dio el disparo de salida y el grupo se separó rápido, con Moisés (quien estaba con el grupo de los corredores) Miguel, Piti, y Erika Cruz tomando la delantera del grupo de Hill Brothers. El clima fue muy bueno para la carrera, unas nubes pudieron ocultar el sol y aunque soplabá un poco el viento, las condiciones fueron óptimas. Afortunadamente no hubo incidentes entre los participantes de nuestra compañía, dejando ver que las campañas de salud y el ejercicio han dado resultado entre nuestros empleados.

Para que tengan una idea, este año el primer lugar de la carrera fue para Gilbert Okari, un joven de Kenia de 28 años de edad quien recorrió la ruta en 28:08 minutos. Entre los participantes de Hill Brothers el primero en llegar a la meta fue Moisés Pérez quien hizo un tiempo de 49:36 terminando en la posición 1,035. Este año lograron finalizar la carrera 12,482 personas.

Agradecemos a Ginger Rivera quien estuvo a cargo de las inscripciones de nuestros empleados. También la puntualidad de Alejandro Reyes (Alex El Gago) quien entregó

las 14,500 bolsitas de frutas que Hill Brothers donó a la carrera y que fueron preparadas en el área de Empaque III a quienes también agradecemos por prepararlas en tiempo record.

(Continúa en la pág. 2)



Página 4

EN ESTA EDICIÓN

La Nueva Risa	2
Nuestra Gente	3
Soy el Vecino de mi Vecino	3
"Before and After"	4
La Realidad sobre los Ácidos Grasos Trans	5
¿Por qué es tan importante lavarse las manos?	5
Recursos Humanos Informa	6



En adición cabe señalar la gestión de Zuleyka Mendoza, Carlos Santiago, Aixa Ayala y Guillermo Jiménez responsables de la coordinación de este donativo.

A la derecha presentamos los nombres de nuestros participantes y la posición en la que llegó cada uno de acuerdo a su respectivo tiempo.



Participante	Posición	Tiempo
Moisés Pérez	1,035	0:49:36
Johnny Villegas	2,657	0:57:58
Oscar Vélez	3,119	0:59:54
Carmelo Díaz	3,181	1:00:09
Erika Cruz	3,684	1:02:32
Rafael Arroyo	5,703	1:12:52
Miguel Santiago	5,717	1:12:55
Roberto Vélez	6,626	1:18:30
Silvia Pizarro	6,625	1:18:30
Pedro Bengochea	7,026	1:21:09
Lydia Rodríguez	7,260	1:22:39
Rodrigo Acosta	7,973	1:27:22
Brenda Massanet	8,897	1:33:46
Cecilio Massanet	8,900	1:33:47
Luz Santiago	9,941	1:40:27
Judith Rodríguez	9,955	1:40:33
Ruth Castro	10,056	1:41:17
Ginger Rivera	10,233	1:42:32
Sonia Maldonado	11,372	1:52:40
Carmen Rivera	11,629	1:55:23
Vanessa Trenche)	11,632	1:55:25
Christian López	11,634	1:55:25
Michael López (Padre)	11,638	1:55:25
Michelle Villanueva	11,642	1:55:30
Rafael Adorno	12,022	2:01:34
Carmen Cruz	12,024	2:01:40
Michael López	12,277	2:08:39



La Nueva Risa

Dos amigos conversan en un bar:

- Hoy puse un anuncio en el periódico- dijo uno
- ¿Si, de que se trata? - Dijo el otro.
- Coloqué: "Cambio Mercedes Benz por bicicleta" .
- Pero hombre eso no te conviene - dijo el segundo.
- Si, yo se. Pero es que ya estoy cansado de andar en bicicleta.



Un día un señor pedía limosna y otro que lo ve le dice:

- ¿Por qué usted no se pone a trabajar?
- Y el pobre le dijo:
- ¡Le pedí limosna no consejos!

Una vez estaba un hombre matando moscas y en eso llega su compadre y le pregunta:

- ¿Cuántas moscas llevas?
- El otro responde: Cinco hembras y tres machos.
- Pero, ¿Cómo sabes el sexo?
- Es que tres estaban en la boca de una botella y cinco en el espejo.



Dos amigos van por el campo, y sin darse cuenta uno de ellos cae en un pozo. El otro va a socorrerle y pregunta:

- ¿Pepe, te has hecho daño?
- Y Pepe contesta:
- ¡Todavía noooooooooooooooooo!!!!

- ¿En qué se parece una boda a un divorcio?
- En que en la boda hay arroz.
- Y en el divorcio todo es pa-ella.

Este es un señor que manda un mensaje al departamento de servicio y mantenimiento de una compañía de computadoras. El mensaje era el siguiente:
"esparaversipuedenveniryarreglarmelabarraespaciadoradelteclado"

Nuestra Gente

Por: Ruth Castro



En esta edición queremos que conozcan un poco más de nuestra compañera de Empaque I, Blanca Santiago. Blanca es madre de cuatro hijos y esta casada hace 28 años. Estudió para maestra, labor que realizó por un tiempo. Además posee un Grado Asociado en Publicidad Comercial.

Blanca se unió a la familia de Hill Brothers luego de pasar por nuestras facilidades y ver el letrero de la compañía. Procedió a llamar para solicitar empleo y para su sorpresa se le llamó al otro día para ser entrevistada. Recuerda que ese día fue un miércoles santo y de ahí en adelante se ha sentido muy orgullosa de pertenecer a nuestra familia. Su pasatiempo son los animalitos (perritos) y nos comentó los ama.

Blanca culmina su entrevista agradeciendo a Dios por todo lo que le ha brindado.

... Para Pensar

Un hombre estaba poniendo flores en la tumba de un pariente, cuando ve a un chino poniendo un plato de arroz en la tumba vecina.

*El hombre se dirige al chino y le pregunta:
"Disculpe, señor, pero ¿Cree usted que de verdad el difunto vendrá a comer el arroz?"
"Si", responde el chino, "cuando el suyo venga a oler sus flores..."*

Moraleja:

*Respetar las opciones del otro,
es una de las mayores virtudes que un ser humano
puede tener.
Las personas son diferentes, actúan diferente y piensan diferente.
No juzgues, solamente intenta comprender.*

Aportación: Judith Rodríguez

Soy el Vecino de mi Vecino

Por: Brenda Massanet



En la sociedad en que vivimos, de tanta velocidad y estrés, en ocasiones es difícil detenernos para analizar nuestras acciones de forma concienzuda y tomar decisiones que sean de beneficio tanto para nosotros como

para la sociedad en general. Puerto Rico, desafortunadamente se ha convertido en una sociedad muy individualista y hasta cierto punto egocéntrica donde solo pensamos en el yo y en el ahora.

Yo no se ustedes, pero yo recuerdo a mis padres y a mis abuelas contar de cómo era la sociedad puertorriqueña de los cincuenta y sesenta, donde los vecinos eran como familia y donde todos estaban preocupados y pendientes del bienestar común. Esa cualidad muy puertorriqueña todavía en mi opinión está muy aferrada en nuestros genes, pero cada vez la dejamos salir menos. Por lo general, los visitantes del extranjero pueden ver esta cualidad de inmediato, pues nos reconocen como una de las culturas más amables con los turistas.

Sin embargo, en muchas ocasiones nos olvidamos de ser iguales con el vecino. Sin querer meterme mucho al ámbito religioso, me permito citar unas palabras muy conocidas de las escrituras donde se dice "trata al prójimo como a ti mismo". Esa es una de esas frases que nos inculcan desde chiquitos, pero que no parecemos internalizar. No parecemos entender que el daño que hacemos a nuestro alrededor, ya sea a través de ensuciar la

calle o de ser agresivo con el vecino, es realmente un daño que nos hacemos a nosotros mismos, pues el vecino entiende que puede hacer lo mismo y a fin de cuentas **yo soy el vecino de mi vecino.**

Hace aproximadamente seis meses hemos llevado una campaña en Hill Brothers para hacer que nuestro ambiente de trabajo sea uno más agradable. Las iniciativas que hemos desarrollado van desde pintar el edificio, construir verjas, decorar las áreas, poner banquetes nuevos y arreglar los baños hasta sembrar palmitas en el frente de nuestras facilidades. Todo esto se ha hecho con la firme convicción de que ambientes agradables se convierten en ambientes saludables donde nos es motivante el venir a trabajar. También hemos hecho grandes avances con nuestra limpieza interna, aunque para serles sincera, pienso que aquí todavía podemos mejorar. Sin embargo, una de las áreas en las que todavía podemos colaborar más es en conservar las áreas vecinales y ser respetuosos con nuestros vecinos.

Les exhorto a que ésta sea nuestra consigna para el 2007 y ayudemos a que todo nuestro vecindario aquí en Hill Brothers y en las respectivas comunidades de cada uno de ustedes, respaldanza. No tiremos basura en la casa de nuestros vecinos (cosa que he visto a algunos empleados hacer), seamos agradables y procuremos ayudar para que nuestra comunidad sea cada día una mejor. Esa es parte de nuestra responsabilidad social como corporación y como individuos. Recuerda que aunque trates de mantener tu casa y tu espacio en perfectas condiciones, si tiras basura o agredes de alguna forma a tu vecino, esa basura y esa agresión puede rebotarte en la cara, pues después de todo **eres el vecino de tu vecino.**

Before and After



Luis David Díaz
Supervisor Almacenes Refrigerados



En la pasada edición felicitamos a José Santiago, (Matute) ante la llegada de su hija Neyshaliz a quien presentamos en esta edición.

Deseamos felicitar a nuestro compañero merchandiser, Ismael Guerrero (Pucho) y a su esposa María Rodríguez ante la llegada de su hijo Gabriel Ismael quien nació el 16 de enero de 2007 y pesó 6 lbs., 4 oz. y midió 19 pulgadas. Le deseamos mucha salud a todos.



Cumpleaños de Febrero



El pasado viernes 2 de febrero celebramos junto a parte del extenso grupo de empleados que cumplieron durante ese mes. Febrero, aún siendo el mes más corto del año es el mes donde más empleados de nuestra compañía cumplen años.

Vistieron de Rojo por la Mujer



El pasado 9 de febrero de 2007 se hizo un llamado a nivel isla para hacer conciencia de las enfermedades cardiovasculares en la mujer. Se pidió a todo el que quisiera unirse, vestir de rojo por ese día. Los compañeros en la foto (aunque en la versión blanco y negro de la revista no lo pueden apreciar) vistieron de rojo para unirse a la campaña y ayudar a hacer conciencia de un problema muy grande en Puerto Rico y que lamentablemente va en aumento.

Nota de Agradecimiento

Como saben recientemente sufrí la pérdida de mi hijo mayor, Martín Rivera González. De esta forma deseo expresar mi eterno agradecimiento ante todo el apoyo que recibí de parte de mis compañeros y de la familia Massanet. Gracias por todas las palabras de aliento en este momento tan difícil que me tocó vivir de improvisto.

Quiero decirle a las madres, que todos los días abracen a sus hijos y le digan que los aman, porque nunca saben cuando será el último día que puedan disfrutar de ellos.

Los quiero mucho, Marta González



La Realidad sobre los Ácidos Grasos Trans

Aportación: Ginger Rivera
Fuente: Salud al Día
Por: Lcda. Sandra Ortiz, Nutricionista y Dietista

Según la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), el norteamericano promedio consume cerca de 4.7 libras de grasas trans al año. La evidencia científica ha demostrado que el consumo de grasas saturadas, ácidos grasos trans, y colesterol dietario eleva el nivel de colesterol LDL (Colesterol malo), aumentando el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

La mayoría de los ácidos grasos trans se forman cuando aceites polinsaturados (líquidos a temperatura ambiente) pasan por el proceso de hidrogenación, donde se convierten en grasas sólidas y cambian su estructura.

Los ácidos grasos trans se encuentran en las grasas sólidas y los alimentos que han sido procesados con ellas, como manteca vegetal, margarina de consistencia sólida (en barra), aderezos, tostadas, galletas, alimentos fritos, alimentos horneados y los que dicen en la lista de ingredientes “**partially hydrogenated vegetable oil**”, “**shortening**”, “**hydrogenated vegetable oil**”. También

hay pequeñas cantidades de ácidos grasos trans en forma natural en algunos alimentos de origen animal como las carnes y los lácteos.

Cuando compre alimentos, busque en la rotulación nutricional y seleccione los que tienen la cantidad de ácidos grasos trans más cercana a cero gramos.

No fue hasta el 2006 que la FDA requirió que se incluyera el contenido de grasas trans en las etiquetas de los productos. Sin embargo, aún no se ha requerido lo mismo a los restaurantes y establecimientos de comida, cuyas ofertas en sus menús pueden incluir altas cantidades de trans. Por esta razón, la Asociación Americana del Corazón ha unido esfuerzos con el Departamento de Asuntos al Consumidor para desarrollar un nuevo reglamento que requiera a las cadenas de restaurantes tener accesible los valores nutricionales de su menú. De este modo, el público obtendrá la información necesaria para tomar una decisión en beneficio de su salud.

¿Por qué es tan Importante Lavarse las Manos?

Aportación: Idanis Quiles
Fuente: kidshealth.org

Puede que los niños no escuchen cuando se les dice que se laven las manos antes de comer pero es un mensaje que vale la pena repetir. Lavarse las manos es sin duda la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes y de proteger a sus hijos(as) de enfermedades.

Los gérmenes como las bacterias y los virus pueden ser transmitidos de muchas maneras diferentes, especialmente al tocar manos sucias o cambiar pañales sucios. Otras maneras de propagar gérmenes incluyen:

- agua o comida contaminada
- gotitas expulsadas durante la tos o un estornudo
- de superficies contaminadas
- flujos corporales de una persona enferma

Si los niños recogen gérmenes de una de estas, pueden infectarse sin darse cuenta solo con frotarse los ojos, la nariz o la boca. Una vez que han sido infectados, es sólo cuestión de tiempo antes de que toda la familia se contagie.

Lavarse la manos adecuadamente es su primera línea de defensa frente a la propagación de muchas enfermedades. Las enfermedades más serias como la meningitis, bronquitis, influenza, hepatitis A, y la mayoría de los tipos de diarrea pueden ser evitados con el simple acto de lavarse las manos.

Cómo lavarse las manos correctamente

Demuestre esta rutina a su hijo o lávese las manos junto a su hijo varias veces al día para que el aprenda la importancia de este hábito.

Lávese las manos con agua tibia. Asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente para las manos de los más pequeños. Utilice jabón y frótese las manos de 10 a 15 segundos. Asegúrese de que lava bien el área entre los dedos y debajo de las uñas donde a los gérmenes les encanta esconderse. ¡No olvide las muñecas! Enjuáguese las manos y séquelas bien con una toalla limpia y seca.

Para disminuir la propagación de los gérmenes entre los miembros de su familia, establezca el lavado de manos con frecuencia como una regla para todos, especialmente:

- antes de comer y cocinar
- después de ir al baño
- después de limpiar la casa
- después de tocar animales, incluyendo mascotas familiares
- después de visitar o cuidar amigos o familiares enfermos
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- después de estar afuera (jugando, haciendo jardinería, caminando al perro, etc.)

¡No subestime la importancia de lavarse las manos! Los pocos segundos que usted permanecerá en el lavamanos con su hijo podrá ahorrarle visitas a la consulta de su médico.

RECURSOS HUMANOS INFORMA

Como hemos informado anteriormente, Hill Brothers ofrece como beneficio el Programa de Ayuda al Empleado (PAE). Esta es una herramienta de gran ayuda tanto para nuestros empleados como para su familia inmediata. Parte de los servicios que recibimos del programa son una serie de charlas relacionadas a temas de sumo interés. A continuación una breve descripción de los temas que se presentarán a partir del 12 de abril cuando se ofrecerá una orientación del programa, tomen nota para que vayan seleccionando la charla de su interés.

Hostigamiento en el trabajo - Se define el concepto hostigamiento y se identifican distintas modalidades en el escenario de trabajo. Se identificarán acciones preventivas.

Prevención de Violencia - Causas y consecuencias individuales y organizacionales. Se identifican estrategias para la prevención y manejo de la violencia en el lugar de trabajo.

Manejo de Cambio - Se discute el proceso de cambio y los factores que lo facilitan u obstaculizan. Se examinan alternativas para el manejo de la resistencia al cambio a niveles individuales, grupales y organizacionales.

Manejo de Conflicto - se presentan formas prácticas de conflicto interpersonal. Se identifican los estilos que asumen las personas al enfrentarse a situaciones conflictivas y la forma más efectiva de manejar estas situaciones.

Inteligencia Emocional - Se presentan aspectos relacionados al desarrollo integral del ser humano, las relaciones interpersonales, la productividad y la forma en que estas se ven afectadas por el manejo inadecuado de las emociones.

Autoestima y Autocontrol - Se establece la diferencia entre los conceptos: autoconcepto y autoimagen, se discute la relación entre la autoestima y la conducta: subestimación y autocontrol. Se sugieren estrategias para mejorar la autoestima.

Charlas Programa de Ayuda al Empleado 2007 (PAE)

Abril 12 - Orientación PAE

Mayo 10 - Hostigamiento en el Trabajo

Junio 7 - Prevención de Violencia

Julio 12 - Manejo de Cambio

Agosto 9 - Manejo de Conflicto

Septiembre 13 - Inteligencia Emocional

Octubre 18 - Autoestima y Autocontrol *

Todas las charlas se llevarán a cabo de 2:00 pm a 3:30 pm en el Salón de Adiestramiento con excepción del 18 de octubre que será de 12:00 pm a 1:00 pm. Se colocarán listados para que los interesados se anoten.

* Agradecemos que sólo se anoten las personas que realmente van a asistir. Esta charla es parte de la Semana de Salud.

¡COMUNICATE!

¡Una vez queremos escuchar TU VOZ! La voz de Hill Brothers Para el 2005 nos diste excelentes ideas para mejorar cada día como empresa. Muchas de tus ideas se pusieron en práctica y se han logrado, mientras que otras están en proceso de implantarse.

Recientemente se distribuyó la encuesta de empleados 2007 con la idea de escucharte y seguir trabajando ¡para tí!



Solicitamos que nos dediques un poco de tu tiempo para contestarla y depositarla en el buzón cercano al ponchador. ¡Gracias anticipadas!

FECHA LÍMITE: 16 de marzo de 2007



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES
Colaboradores de Esta Edición

Rodrigo Acosta
Brenda Massanet
David Sánchez
Carmen Rivera
Idanis Quiles
Ginger Rivera
Ruth Castro
Michael López
Aixa Ayala

Revista Mensual de Empacadora Hill Brothers
Tel. (787) 761-1576 Fax. (787)760-7530
Visite nuestra página: www.empahill.com
Envíe sus comentarios a: ayalaa@empahill.com