



Entre Frutas y Vegetales



Cumpleaños de Mayo

¡FELICIDADES!

- José Gómez 2**
- Heriberto Vélez 3**
- Carlos A. Ramírez 5**
- Pedro De León 13**
- Johannie Suárez 13**
- Pedro J. Santana 24**
- Lisandra Martínez 28**
- Gloribel Cabrera 31**
- José R. Rivera 31**

"Before and After"



Página 4

EN ESTA EDICIÓN

Estudiantes Visitan las Facilidades de HB	2
Nuestra Gente	3
"Before and After"	3
Alguien dijo . . .	4
Vitamina D y Prevención de Cáncer de Colón	5
La Nueva Risa	5
Origen del Juego de Baloncesto	6

¡Bienvenidos a Casa!

Por: Brenda Massanet

Es con mucha alegría que escribo en esta edición de nuestra revista "Entre Frutas y Vegetales". No todos los días tenemos la oportunidad de darle la bienvenida de vuelta a "casa" a compañeros como Francisco Oramas, alias Paco y a Alejandro Hernández, alias Ale. ¡Así como lo escuchan! A partir del próximo lunes 14 de mayo de 2007 estos dos compañeros regresan a Hill Brothers para ayudarnos a llevar a nuestra compañía al próximo nivel.



Por otro lado, Paco regresa a Hill Brothers luego de dos años como Subsecretario del Departamento de Agricultura para desempeñarse como Vicepresidente en nuestra empresa. Paco trabajó por cinco años para Hill Brothers y conoce muy bien toda nuestra operación y nuestra cultura. De igual manera, sabemos que vendrá con novedosas iniciativas y con el mejor deseo de ayudarles a todos ustedes y retarlos para seguir haciendo de Hill Brothers la mejor compañía de distribución de frutas y vegetales frescos y productos complementarios.



Alejandro viene a nuestro departamento de compras dada la salida de nuestro compañero Carlos Ramírez quien nos dirá adiós para mudarse a la Florida con su familia en el mes de junio. Sabemos que Alejandro viene con nuevas ideas luego de su incursión en Pepsi y con la buena disposición y orientación al trabajo en equipo que siempre le ha caracterizado. Además, sabemos que en unión a Efraín Arzuaga y a Carlos Santiago transformarán el equipo de compras para seguir siendo los pioneros de la industria en esa área.

Una vez más les doy la bienvenida a ellos y les exhorto a todos ustedes, no importa su área de trabajo o posición, para que se les acerquen y les compartan sus ideas y preocupaciones.

¡Felicidades! ¡A Buena Hora!

El Amor de una Madre no se Compara con Ninguno.

Es Entrega, Dedicación y Valentía.

¡Feliz Día de las Madres!



Estudiantes Visitan las Facilidades de Hill Brothers

Por: Aixa Ayala



Durante el mes de abril recibimos la visita de los estudiantes de primero, segundo, tercero y sexto grado respectivamente de la Escuela Elemental Jesús T. Piñero de Saint Just. Como

mencionamos en la edición pasada, varios grupos de esta escuela se beneficiaron del programa IMPULSA, que es parte del Junior Achievement, organismo líder en programas de educación empresarial.

Durante la visita, los estudiantes hicieron un recorrido por las facilidades dirigido por Cecilio Massanet, Presidente de la compañía. En este recorrido tuvieron la oportunidad de visitar los almacenes refrigerados y ver el proceso de empaque en las diferentes áreas. Brenda Massanet aprovechó la ocasión para enfatizar a los estudiantes la importancia del reciclaje, explicando a los estudiantes que todo sobrante de cartón es compactado en nuestras facilidades para luego reciclarlo. En las áreas de empaque, los super-

visores, Eddie Rodríguez y Ruth Castro explicaron a los estudiantes el proceso para el empaque de productos. Por su parte Gabriel Vázquez, Supervisor de Seguridad, Salud y Planta Física, orientó a los estudiantes en cuanto a las medidas de seguridad que se toman en la compañía tanto en términos de higiene como en seguridad de los productos y del personal. Los estudiantes de sexto grado participaron del proceso de empaque preparando tomate plato en la línea de producción.

Para finalizar los niños fueron obsequiados con unas bolsitas de frutas preparadas en el área de empaque I, le damos las gracias al personal responsable por su preparación.



En días recientes también recibimos la visita de la estudiante Natalia Vivas quien necesitaba visitar una compañía dedicada al empaque de alimentos como parte de un proyecto para su clase de Mercadeo en la Escuela Ramón Vila Mayo de Río

Piedras. Natalia, joven estudiante de 4to año recorrió las facilidades de Hill Brothers donde varios compañeros le orientaron acerca del trabajo que aquí realizamos. Comenzó con una orientación en el área de los almacenes refrigerados ofrecida por Luis D. Díaz. Luego Ruth Castro y Eddie Rodríguez le orientaron sobre el proceso de empaque en sus respectivas áreas. Agradecemos a nuestros tres compañeros supervisores por dedicarle unos minutos a esta joven estudiante.



Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



En esta edición les presentamos a nuestra compañera Marta R. González Melecio quien desde hace dos años y cinco meses se desempeña como Oficinista de Facturación. Marta, es soltera, natural de Carolina y actualmente reside en el Camino Pedro

Martínez del Barrio Carraízo de Trujillo Alto.

Marta llegó a Hill Brothers por medio de Nelson Matos quien le habló de la compañía. Nos comenta que sus comienzos fueron difíciles ya que antes hacía un trabajo totalmente diferente, vendiendo material reciclado para las industrias. Al preguntarle que otro trabajo le gustaría realizar si no trabajara para Hill Brothers, nos comentó que volvería con las válvulas y el acero ya que trabajó en Valco Ind. Steel and Services y en Cemar Ind. Steel and Services, aunque realmente dice que no sabría, porque aquí ha adoptado a sus compañeros y podrían ser sus hijos. - Son como mi familia, añadió.

Sus pasatiempos favoritos son ver televisión y salir y observar el mar, el cual nos indica, que le encanta. Nos dice que lo menos que le gusta es comprar zapatos y escribir.

Para finalizar, Marta nos comenta que le gusta observar a sus compañeros incluyendo a los gerenciales. Es de las personas que opina que es muy lindo ofrecer una sonrisa y brindar un saludo y que las personas pasan más trabajo estando serios. Nos hace referencia a un escritor que dijo “No es ser educado con grados académicos o muchos grados o títulos. Es ser educado. Tener educación y ser educado no es lo mismo”.

Agradecemos a Marta quien accedió a nuestra entrevista y como podrán notar es precisamente ella quien ocupa además de la entrevista, el “Before and After” de esta edición.

Todavía recuerdo como Marta estaba de preocupada cuando comenzó a trabajar con nosotros, en ese momento le comenté que adaptarse al trabajo en Servicio al Cliente sería cuestión de tiempo y su preocupación pronto sería cosa del pasado, y así mismo fue.

Before and After



Marta González
Servicio al Cliente

Nuestra compañera Teresa Delgado desea por este medio felicitar a su hija Katherine Akemi Fuentes Delgado, quien por su excelente desempeño académico, fue seleccionada para pertenecer a la Sociedad Nacional de Honor del Colegio Nuestra Sra. De Lourdes de Country Club. Aquí en Hill Brothers también nos sentimos orgullosos de que te hayas iniciado en tan prestigiosa sociedad ya que esto te distingue como una estudiante sobresaliente. Akemi también ha formado parte de nuestro equipo de trabajo, siendo de las estudiantes que ha trabajado con nosotros durante la época de verano.

Adelante con el paso tan firme que llevas, eres un lindo ejemplo para otros jóvenes. ¡Felicidades!



Acrobat Document



Katherine Akemi Fuentes Delgado

¡Éxito Don Rene!



El pasado viernes 20 de abril un grupo de empleados se reunió para decir un hasta luego a nuestro compañero René Carlo. René se desempeñaba como Auditor de Ruta en nuestra compañía desde el 2002. Agradecemos la labor realizada por Don René durante estos años y le deseamos éxito en esta nueva vida que comenzará fuera de Puerto Rico.



Cumpleaños de Abril



Algunos de los compañeros homenajeados con motivo de su cumpleaños durante el mes de abril. Invitamos a todos los empleados a que continúen compartiendo con nosotros al celebrar los cumpleaños mensualmente.

Alguien dijo . . .

Aportación de: Norma Mercado



Alguien dijo que un niño se lleva en el vientre durante 9 meses... Ese alguien no sabe que un hijo se lleva en el corazón toda una vida.

Alguien dijo que toma unas 6 semanas volver a la normalidad después de dar a luz ... Ese alguien no sabe que después de dar a luz, la normalidad no existe.

Alguien dijo que se aprende a ser madre por instinto... Ese alguien nunca fue de compras con un niño de 3 años.

Alguien dijo que de "buenos padres" salen "hijos buenos"... Ese alguien piensa que un hijo viene con instrucciones y garantía.

Alguien dijo que las "buenas madres" no gritan... Ese alguien nunca vio a su hijo romper con una pelota la ventana de cristal del vecino.

Alguien dijo que no se necesita una buena educación para ser madre... Ese alguien nunca ayudó con una tarea de matemáticas de cuarto grado.

Alguien dijo que no se puede amar al cuarto hijo como al

primero... Ese alguien no tuvo cuatro hijos.

Alguien dijo que se pueden encontrar en los libros las respuestas a todas las preguntas sobre la crianza de los hijos... Ese alguien no tuvo un hijo que se metió una semilla en la nariz.

Alguien dijo que lo más difícil de ser madre es el parto. ... Ese alguien nunca dejó a su hijo en la escuela el primer día de Kinder.

Alguien dijo que una madre puede dejar de preocuparse cuando los hijos se casan ... Ese alguien no sabe que el matrimonio agrega yernos y nietos al corazón de una madre.

Alguien dijo que el trabajo de una madre termina cuando el último hijo se va del hogar... Ese alguien no tiene nietos.

Alguien dijo que una madre sabe que su hijo la ama, así que no hay necesidad de decírselo ... Ese alguien no es madre.

Alguien dijo que una madre no necesita de la comprensión y del te quiero de un hijo... Ese alguien no es un hijo.

Aportación de Ginger Rivera
 Dra. Edna Mora
 Salud al Día – Prevención

Vitamina D y Prevención de Cáncer de Colon

El cuerpo activa la vitamina D cuando se expone al sol. Sin embargo, debido al daño que ocasionan los rayos ultravioletas en la piel, no debemos depender de esta exposición para mantener niveles óptimos de vitamina D en el cuerpo.

El cáncer de colon y recto es el segundo cáncer más común, tanto en mujeres como en hombres. Comúnmente se utiliza la vitamina D y el calcio para mantener la dureza de los huesos y evitar la osteoporosis, especialmente en las mujeres. Tanto la vitamina D como el calcio se han relacionado a un menor riesgo de desarrollar cáncer de colon.

Recientemente, se publicó un artículo que asociaba los niveles de vitamina D en la sangre con el riesgo de desarrollar cáncer de colon. En este estudio se evaluaron unos cinco artículos con información de aproximadamente 1,500 sujetos. Los niveles de vitamina D en sangre se dividieron en cinco grupos. Los resultados demostraron que las personas con niveles de vitamina D en sangre ma-

yor de 33ng/ml (nanogramos por mililitro) tuvieron la mitad del riesgo de desarrollar cáncer de colon que aquellas que tenían menos de esta cantidad. Para mantener niveles altos de vitamina D, estos científicos recomiendan suplementación diaria con 1,000 a 2,000 UI de vitamina D. Otros estudios han demostrado que suplementación con menos dosis (500 UI) no disminuye el riesgo de cáncer de colon. Por lo tanto, se necesitan estudios más detallados.

Actualmente, el Centro Comprensivo de Cáncer de la UPR está llevando a cabo un estudio en colaboración con el Instituto Nacional de Cáncer y otros diez centros de investigación en Estados Unidos, donde se estudia el efecto de la vitamina D, el calcio y la combinación de ambos en el desarrollo de pólipos grandes de el colon. Sabemos que algunos pólipos pueden desarrollarse en cáncer. Si estos suplementos evitan el desarrollo de pólipos, también estarán contribuyendo a disminuir los casos de cáncer de colon.

Alimentos que contienen Vitamina D

Alimento	Servicio	Mcg* de
Leche fortificada	1 taza	2.5
Leche de soya fortificada	1 taza	1.0
Jugo de naranja fortificado	1 taza	2.5
Salmón (cocido)	3.5 onzas	9.0
Pollo cocido	3 onzas	1.1
Camarones (enlatados)	1 onza	0.8
Huevo (yema)	1 huevo	0.6
Cereal Grape-nuts	1/2 taza	3.0
Cereal Raisin Bran	3/4 taza	1.6
Cereal Total	1 taza	1.0
Cereal Corn Flakes	1 taza	0.8
Cereal Rice Krispies	1 1/4 taza	0.6



La Nueva Risa



- Doctor, no he notado mejoría con el tratamiento que me dio.
 - Pero, ¿Se ha tomado el jarabe que le receté?
 - ¿Cómo me lo voy a tomar?, si en el frasco dice: consérvese bien cerrado

Había una vez un tipo tan tacaño, pero tan tacaño, que un día iba con su novia paseando y pasa por frente de un restaurante, y su novia dice:
 - ¡Que rico olor!
 Y el novio le dice:
 - ¿Quieres pasar de nuevo?

En la sala de maternidad el jubiloso padre tomaba fotos de su bebé recién nacido. Le pregunta la enfermera:
 ¿Su primer hijo, señor?
 No, ya tengo cinco, ¡Es mi primera cámara!

Origen del Juego de Baloncesto

Fuente: www.educar.org

El baloncesto es un deporte de equipo que se juega en pista cubierta. Cada equipo de cinco jugadores intenta anotar puntos encestando en los aros correspondientes a ambos lados de la cancha.

Se considera que proviene de uno de los juegos más antiguos. Ya era practicado por los mayas. Algunos historiadores consideran que se jugaba 3500 años antes de Cristo y recientes investigaciones arqueológicas han determinado que en el año 1500 antes de Cristo se construyeron lugares para su práctica. Se le denominaba tlachtli en lengua nahuatl, pok-a-pok en maya y taladzi en zapoteca y era practicado con un sentido religioso por las antiguas civilizaciones precolombinas de la zona de México. El tlachtli utilizaba una bola maciza de caucho, a la que se debía golpear, y lo hacían fundamentalmente, con muslos y caderas. Los perdedores eran decapitados. Una de las mejores construcciones de este tipo de estadios, se encuentra en Chichen Itzá.



El baloncesto con las características actuales, fue inventado en diciembre de 1891 por el clérigo, educador y físico canadiense James Naismith quien introdujo el juego trabajando como instructor en el colegio de la Asociación Cristiana de Jóvenes, de Springfield (Massachusetts, EU. Organizaba un pasatiempo para jugar

en pista cubierta durante el invierno, con nueve jugadores y canastas de madera.

Al poco tiempo, las canastas fueron de mimbre, de allí el nombre "Basket": canasta, hasta que se introdujo la moderna red sin fondo, cada vez que la pelota era encestanda, alguien debía subirse a una escalera para recuperarla. Se

habían eliminando de este juego todas sus rudezas de sus antecedentes: el tlachtli y el rugby, y se estableció únicamente el uso de las manos para adelantar la pelota. Nunca supuso tan buenos resultados y las competencias mundiales que se darían. El 20 de enero de 1892 se jugó el primer partido de baloncesto en el gimnasio del colegio.

Todos estos cambios en las reglas influyen positivamente en la actividad para el desarrollo de los juegos, tanto a la ofensiva como a la defensiva.

Las formas activas de llevar el juego dan la posibilidad de enriquecer la técnica de este deporte. La utilización mayor del pase con una mano, pase por detrás de la espalda, drible sin control visual, lanzamiento al aro en suspensión con una y dos manos, lanzamiento al aro desde el frente, entre otras, han hecho del baloncesto un deporte que, además de ser gran actividad física, es el espectáculo por excelencia.



Actualmente, el baloncesto se desarrolla en muchos países del mundo y es uno de los deportes más populares, en consideración a que existen más de 125 Federaciones Nacionales que fomentan su práctica y alientan a millones de atletas, aficionados y seguidores.

Lucy López Roig y Asociados

Programa de Ayuda al Empleado (PAE)

TALLER:

HOSTIGAMIENTO EN EL TRABAJO

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

Fecha: 10 de mayo de 2007

Lugar: Salón de Adiestramiento

Hora: 2:00 pm a 3:30 pm

Interesados favor de anotarse en el listado al lado del ponchador de la plataforma 1



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES
Colaboradores de Esta Edición

David Sánchez
Ginger Rivera
Norma Mercado
Brenda Massanet
Teresa Delgado
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