



Entre Frutas y Vegetales



Cumpleaños de Noviembre

- Omar Gómez** 2
- Melissa Morales** 3
- Héctor Díaz** 4
- Aníbal Rivera** 10
- Luis Tirado** 11
- Jason Ares** 13
- Hilario de León** 14
- Magaly Febus** 19
- Oscar Vélez** 20
- Luis Valles** 22
- Cecilio Massanet** 22
- Ruth Castro** 23



¡Quisiera Parecerse a Mi!
Pág. 6

EN ESTA EDICIÓN

Semana de la Salud (Fotos)	2
Nuestra Gente	3
La Cena de Acción de Gracias	4
Consejos para ahorrar gasolina	5
La Nueva Risa	5
Recursos Humanos Informa	6
Quisiera Parecerse a Mi	6

Semana de la Salud 2007

Por: Aixa Ayala

Recientemente se llevó a cabo la Segunda Semana de la Salud en Hill Brothers. La actividad tuvo



lugar del 15 al 20 de octubre. Durante la semana, participaron excelentes recursos profesionales en el campo de la salud quienes presentaron valiosa información a todo el personal de Hill Brothers. Comenzamos con una charla de nutrición que nos enseñó y aclaró dudas al consumir las porciones adecuadas para una buena alimentación. Contamos con la excelente presentación de Leiliani Olivieri, Educadora en Diabetes, de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes. Conocimos de las condiciones de espalda y el dolor lumbar. El Dr. Massanet brindó información desde el punto de vista de un Ortopeda y el Dr. Carlos Román hizo lo propio desde el ángulo de la Medicina Ocupacional. Una buena salud, se complementa teniendo en cuenta tanto el aspecto físico como el mental. Por esta razón, este año incluimos a través del Programa de Ayuda al Empleado, la charla de Autoestima y Autocontrol, una charla muy amena que fue tema de conversación por varios días.

Algo innovador, fue que incluimos actividades físicas y mentales tanto para ejercitarnos como para relajarnos. En las tardes, tuvimos una clase de Zumba, donde se mezclaron ritmos latinos para ejercitar el cuerpo a través del baile. Varios compañeros disfrutamos de un momento de relajación por medio de la terapia musicoa-

romática; por un momento nos olvidamos donde nos encontrábamos y nos fuimos en un breve pero profundo sueño. Esta actividad abrió las puertas para que las actividades de la semana fueran todo un éxito. Otra disciplina de relajación que algunos practicaron fue la Yoga. Tuvimos la oportunidad de disfrutar todo un día de masajes de silla y hasta de ejercitar el cuerpo.... ¡bailando salsa!.

Otro grupo al que quisimos llegar, a parte de los empleados, fue a la familia de los mismos. Por esta razón, añadimos un día a la Semana de la Salud para beneficio de ellos. Comenzamos el día con las clínicas ofrecidas a través de la Oficina de Asuntos al Ciudadano del Municipio de Trujillo Alto. Estas clínicas incluyeron, Presión, Densitometría Ósea, Glucosa y Vacunación, específicamente contra la Influenza. Simultáneamente se ofrecieron charlas de salud oral, hiperactividad y nutrición en niños. Clausuramos la semana con una interesantísima presentación de primeros auxilios y CPR a cargo de la Asociación Americana del Corazón.



Aprovecho este espacio para agradecer a todos los recursos que nos dieron de su tiempo y de su conocimiento, a mis compañeros que de una forma u otra me ayudaron durante las actividades, a la familia Massanet por depositar su confianza en mi y a los familiares de nuestros empleados que nos visitaron para formar parte de nuestra Semana de la Salud.

Más fotos página 2



Semana de la Salud (Fotos)



Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala

En la edición de noviembre no entrevistaremos a una empleado en particular como en otras ocasiones. Deseamos destacar la labor realizada por un grupo de compañeros que durante años han servido a Hill Brothers demostrando su calidad humana, su compromiso con la empresa y su gran sentido de responsabilidad. Servir a una compañía durante más de 10 años significa estabilidad, lealtad y dedicación.

Revisando el listado de empleados que llevan más de 10 años laborando para Hill Brothers, nos sentimos orgullo-

sos de ver que la lista es realmente larga. Esto nos complace porque si ellos están aquí, luego de tantos años, es porque la compañía se siente a gusto con ellos y ellos se sienten en su casa.

Por esta razón, este próximo 21 de noviembre, tenemos un motivo adicional para decir ¡GRACIAS!. Los años de servicio de nuestros compañeros serán reconocidos durante nuestro tradicional almuerzo de Acción de Gracias. Esperamos contar con la asistencia de todos para hacer de este momento uno muy especial para cada uno de ellos.

EMPLEADO	AÑOS DE SERVICIO
José D. García	10
Arturo González	10
Orlando Sabó	10
Efraín Arzuaga	10
Alexander Rivera	10
Mariel Padró	10
Pedro Santana	10
Jaime Rosado	11
Ruth Castro	11
Gloribel Cabrera	11
Yarissa Cabrera	11
Edwin Allende	12
Hilario de León	12
Victor Meléndez	12
Manuel Padilla	14
Miguel Santiago	15
Eddie Rodríguez	16
José Rivera	16
Omar Rodríguez	17
Rafael Arroyo	17
Teresa Delgado	17
Edwin López	17
Reynaldo Santana	18
Juan Santana	18
Axel Piñero	18
José L. Castro	18
Guillermo Jiménez	20
Moisés Pérez	24
Esteban Luengo	35
Luis Vallés	36
Nicolás Encarnación	37
Miguel Encarnación	38

SERVICIO COMPROMISO DEDICACIÓN LEALTAD



La Cena de Acción de Gracias

Fuente: http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/



Se aproxima el día de Acción de Gracias, un día muy especial donde nos reunimos para agradecer por todo lo bueno que nos ha sucedido durante el año. Se destaca en este día la cena familiar, donde prácticamente olvidamos las prisas

del diario vivir y compartimos como quizá hemos hecho pocas veces el resto del año.

A diferencia de otras reuniones familiares, la cena de Acción de Gracias es similar en casi todos los hogares puertorriqueños. Sabemos que el menú muy seguramente será el mismo: ¡PAVO!

Buscando información sobre el día de Acción de Gracias, encontré una información que entiendo será de mucho valor ya que contiene aspectos como el tipo de pavo que debemos comprar, su almacenamiento y el tiempo de cocción.

Al comprar un pavo debe tenerse en cuenta que un pavo congelado es conveniente ya que se puede comprar con semanas de anticipación, mientras que un pavo fresco sólo debe comprarse uno o dos días antes de la cena y jamás debe comprarse previamente relleno.

La siguiente tabla le ayudará a calcular el tamaño del pavo que va a comprar.

TIPO DE PAVO	LIBRAS POR PERSONA
Pavo entero	1 LB. por persona
Pechuga deshuesada	1/2 LB. por persona
Pechuga de pavo	3/4 LB. por persona

Para descongelar el pavo puede sumergirlo en agua fría y cambiar el agua cada 30 minutos. Permita un tiempo de descongelación de aproximadamente 30 minutos por cada libra de pavo. Se recomiendan los siguientes tiempos para descongelar un pavo sumergido en agua. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.

AGUA FRÍA

TAMAÑO	TIEMPO DE DESCONGELACIÓN
4 -12 libras	2 - 6 horas
12-16 libras	6 - 8 horas
16 - 20 libras	8 - 10 horas
20 -24 libras	10 - 12 horas

Si prefiere descongelar el pavo en el refrigerador, déjelo, en su empaque original a 40 °F (4.4 °C) o menos. Permita aproximadamente 24 horas por cada 4 a 5 libras de pavo. Después de descongelado, puede mantener el pavo refrigerado por sólo 1 a 2 días.

REFRIGERADOR

TAMAÑO	TIEMPO DE DESCONGELACIÓN
4 -12 libras	1 - 3 días
12-16 libras	3 - 4 días
16 - 20 libras	4 - 5 días
20 -24 libras	5 - 6 días

Si desea rellenar el pavo, asegúrese de rellenar la cavidad ligeramente. El relleno no debe estar seco, sino húmedo, porque el calor destruye las bacterias más rápidamente en un ambiente húmedo. Coloque inmediatamente el pavo relleno en el horno. Puede calcular más fácilmente el tiempo de cocción usando la siguiente tabla. Los tiempos indicados son aproximados y son para usarse con pavos frescos o descongelados, con el horno a una temperatura de 325 °F (190 °C).

TAMAÑO	TIEMPO COCCIÓN
8-12 libras	2 3/4 a 3 horas
12-16 libras	3 a 3 3/4 horas
14 - 18 libras	3 3/4 a 4 1/4 horas
18 - 20 libras	4 1/4 a 4 1/2 horas
20 - 24 libras	4 1/2 a 5 horas

TAMAÑO	TIEMPO COCCIÓN PAVO RELLENO
8-12 libras	3 a 3 1/2 horas
12-16 libras	3 1/2 a 4 horas
14 - 18 libras	4 a 4 1/4 horas
18 - 20 libras	4 1/4 a 4 3/4 horas
20 - 24 libras	4 3/4 a 5 1/4 horas

Un pavo entero está inocuo si es cocido hasta una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C). Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. El relleno debe alcanzar 165 °F (73.9 °C). Deje reposar el pavo por 20 minutos después de sacarlo del horno.

15 Consejos Para Ahorrar Gasolina



Los altos costos de la gasolina tal parece que no tendrán fin. A muchos nos agobia el pensar que el precio de la gasolina no va a bajar por el momento. ¿Qué podemos hacer para reducir el consumo de combustible?

Con esta serie de hábitos de uso y mantenimiento, podremos optimizar su consumo; con ello lograremos un ahorro a nuestros bolsillos. Además ayudaremos a contaminar un poco menos.

1. Planifica las rutas buscando siempre las más cortas o menos congestionadas.
2. Evitar las sobrecargas innecesarias en el vehículo. El uso del portaequipajes de techo, puede incrementar el consumo normal del vehículo de 2 a 35%
3. El uso del aire acondicionado aumenta en 20% el consumo de combustible.
4. Los autos están diseñados para cortar el aire al avanzar, tener las ventanas abiertas aumenta la resistencia con el aire del vehículo, aumentando con ello el consumo, ya que le cuesta más trabajo al auto avanzar.
5. Algunos vehículos permiten usar gasolinas de distintos octanajes. Lo mejor, es usar la recomendada por el fabricante y de ser posible la de menor octanaje. También es importante procurar cargar gasolina muy temprano en la mañana, ya que el frío de esa hora evitará que la gasolina se evapore y cargaremos un poco más de lo que cargaríamos con el mismo dinero al calor del medio día.
6. Revisar los consumos del vehículo periódicamente, así podemos detectar algún elemento deteriorado, que esté haciendo aumentar el consumo.
7. Comparte con los vecinos las salidas al supermercado, colegio u otras actividades en común.
8. La presión de las gomas por debajo de lo normal aumenta el consumo por el mayor rozamiento del vehículo con el suelo, además de desgastar más los mismos. (Por cada 0.3 libras menos de presión, se aumenta en un 3% el consumo).
9. Se deben cambiar cuando corresponde el aceite, las bujías y los filtros, de lo contrario se puede aumentar el consumo. Incluso el uso de un aceite incorrecto puede aumentarlo.
10. El revolucionar del motor debe ser correcto (un revolucionado demasiado alto provoca serios aumentos de consumo).
11. Arrancar el motor sin acelerar y comenzar la marcha lo antes posible.
12. Utilizar marchas prolongadas (en motores a gasolina el cambio de velocidad debe hacerse cuando estamos entre 2,000 y 2,500 revoluciones y en motores Diesel entre 1,500 y 2,000).
13. Cuando estamos acelerando, se debe cambiar a la marcha más larga lo antes posible y al reducir de la manera más lenta posible. (Un motor en marcha corta y revolucionado consume mucho más).
14. Debemos procurar circular a una velocidad uniforme, sin aceleraciones y deceleraciones bruscas, que nos obligan a ir en marchas más cortas o a revolucionar más el auto. En resumen, hay que mantener la velocidad y procurar no tocar el pedal del freno.
15. Evitar velocidades elevadas. Un aumento del 20% en la velocidad produce un 44% de aumento en el consumo.

La Nueva Risa

- Mamá, mamá, ¿Cuál es la definición de amnesia?
- ¿Qué fue lo que me preguntaste que no recuerdo?



Oye, mi gato mató a tu cotorra
- Pero que dices, si mi cotorra estaba en la jaula
- Ah, pero es que mi gato es hidráulico.

Ring, ring, ring
- ¿Dígame?
- ¿Es la casa del señor Fernández?
- Si, aquí el señor Fernández
- Le habla la policía, tenemos aquí en la comisaría a su suegra.
- ¿Qué ha dicho?
- Nada.
- Ahh, Entonces, no es mi suegra.



Recursos Humanos Informa

Clínicas de Salud

El pasado 20 de octubre durante la Semana de la Salud no se pudieron concluir las clínicas. En esa ocasión le prometimos coordinar una nueva fecha para que los empleados que no pudieron asistir puedan hacerlo. Las clínicas se llevarán a cabo el 15 de noviembre desde las 8:30 AM en el Salón de Adiestramiento. Incluirán Presión, Niveles de Azúcar, Densitometría Ósea y la vacuna de Influenza. Colocaremos un listado en el ponchador de la plataforma I para que las personas interesadas se anoten. Se les irá llamando poco a poco para evitar dejar las áreas sin personal.

¡ESTÁS INVITADO!

*Reconocimiento a Empleados
por Años de Servicio
miércoles 21 de noviembre*

12:00 pm

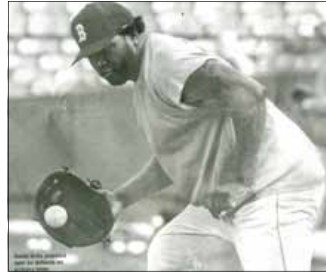
*Durante el Almuerzo de
Acción de Gracias*

Lugar: Antigua Área de Empaque I



Deseamos informar que los cumpleaños del mes de noviembre se celebrarán el día 21 a las 12:00 PM durante nuestro almuerzo de Acción de Gracias. No falten.

¡QUISIERA PARECERSE A MI!



Agnel Fuentes del área de Despacho, presenta un gran parecido con David Ortiz de los Campeones "Boston Red Sox".



HALLOWEEN 2007



Nuestro compañero Luis Tirado se presentó vestido de pirata con motivo del día de Halloween.

ENTRE FRUTAS Y VEGETALES Colaboradores de Esta Edición

David Sánchez
Aixa Ayala

Comunicación 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