



Entre Frutas y Vegetales

Cumpleaños de Octubre

¡FELICIDADES!

- José Sosa 1
- Edwin Cruz 2
- Edwin López 3
- Jorge Nieves 5
- Margarita Andrades 6
- Carmelo Díaz 7
- Michelle Villanueva 9
- Dalwin Del Villar 11
- Alexis R. Vélez 11
- Pedro Meléndez 12
- Francisco Oramas 12
- Alejandro Hernández 14
- Carlos A. Figueroa 14
- Miguel A. Santiago 15
- Vilfredo Abreu 15
- Michael López 23
- Idanis Quiles 23
- Víctor Ríos 24
- Juan Suárez 27
- Ginger Rivera 27

Página 3



"Before and After"

EN ESTA EDICIÓN

¡Oriéntate, Aliméntate, Cuidate!	2
¿Qué es Zumba?	2
Quisiera Parecerse a Mi	3
"Before and After"	3
Nuestra Gente	4
Nuestros Productos	5
La Nueva Risa	5
Recursos Humanos Informa	6

Exitoso Trabajo en Equipo

Por: Aixa Ayala



El pasado 20 de septiembre de recibimos la grata visita de nuestros amigos de Sam's Club quienes participaron del adiestramiento "Fortaleciendo Nuestra Alianza y Trabajo en Equipo".

Este adiestramiento de un día, fue el resultado del excelente trabajo en equipo que realizaron nuestros recursos, la mayor parte de nuestra casa. La mañana comenzó con las presentaciones de Gabriel Vázquez, Efraín Arzuaga Pedro Bengochea y la importantísima información que ofreció Luis Aponte, "Officer in Charge" de la USDA en Puerto Rico. En la tarde,



Cecilio Massanet, fundador y Presidente de Empacadora Hill Brothers dirigió un recorrido por las facilidades, almacenes refrigerados y áreas de empaque, culminando precisamente en el área de Empaque 1, área que empaqueta los productos para Sam's Club. Una vez allí, Lisandra Martínez explicó los procesos de trabajo del área, desde la sanitización hasta el empaque y despacho de los productos.



El adiestramiento continuó con las presentaciones de, Francisco Oramas, Carlos Santiago y la sesión de preguntas y respuestas a cargo de Ruth Castro.

Agradecemos a todas la personas que de una forma u otra contribuyeron a que la actividad fuera un éxito.

Sabemos que este adiestramiento fue de mucho provecho para todos y sin duda un eslabón más en la cadena que *Fortalece Nuestra Alianza y Trabajo en Equipo* con Sam's Club.



Semana de la Salud 2007

¡Oriéntate - Aliméntate - Cuidate!

15 al 20 de OCTUBRE de 2007

...Por tu salud y la de tu Familia



¡Oriéntate, Aliméntate, Cuídate!

Por: Aixa Ayala



Según reseñamos en la edición de septiembre, regresa la Semana de la Salud a Hill Brothers del 15 al 20 de octubre. Esta semana promete ser una llena de valiosa información donde se presentarán interesantes temas relaciona-

dos a la salud en general. Como ya muchos saben, este año hemos añadido un día para la participación de la familia, por lo que desde este momento les exhortamos a que separen el 20 de octubre y le avisen a sus familiares que las actividades de ese día estarán dirigidas principalmente a ellos.

Del lunes 15 al viernes al viernes 19 de octubre, a las 12:00 del mediodía, contaremos con excelentes recursos que nos presentarán charlas informativas. Todas las charlas (del 15 al 19) incluyen almuerzo y obsequiaremos una T-Shirt a los participantes alusiva a la actividad.

Comenzaremos el día 15 con una Charla de Nutrición a cargo de "Fitness Solutions" quienes nos hablarán acerca de los valores nutritivos de los alimentos, combinaciones adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasas y nos orientarán en el comer adecuadamente sin aumentar de peso y los valores calóricos de los alimentos. Complementaremos el día con los ritmos de Zumba. El martes 16 nos visitará la Asociación Puertorriqueña de Diabetes quienes nos hablarán de los tipos de Diabetes y las complicaciones y factores de riesgo a causa de esta condición. En la tarde y para relajarnos, Fitness Solutions nos trae la terapia musicoaromática, ésta, es una combinación de música con aromas esenciales, en conjunto con estiramientos, relajamiento y meditación. Habrá dos sesiones de 30 minutos cada una. El miércoles 17 tendremos una charla de ortopedia a cargo del Dr. Massanet. A las 4:15 de la tarde ofreceremos una clase de Yoga, un sistema de entrenamiento físico y mental que comprende distintas especialida-

des como gimnasia y traumatología uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. El jueves 18 se ofrecerá una interesante charla de autoestima y autocontrol y desde las 8:00 de la mañana ofreceremos masajes de silla con una duración de 15 minutos por persona. Un masaje consiste de técnicas de manipulación en las áreas de espalda, cuello y brazos para aliviar los músculos tensos por el "stress". El viernes presentaremos una charla de condiciones de espalda que nos ayudará a conocer la forma correcta de agarrar objetos peso e identificar las errores que cometemos para evitar las lesiones de espalda tan frecuentes en la actualidad. Como si fuera poco, esa tarde casi concluimos la semana al ritmo de la Salsa donde dos profesores de baile ofrecerán técnicas para el disfrute de esta disciplina. El sábado 20 lo hemos dedicado a la familia. Desde las 9:00 AM presentaremos interesantes temas. A las 9:00 AM nos visitará "Hispanic Dental Association", quienes nos hablarán de la salud oral y nos traerán valiosa información para adultos y niños. A las 10:00 AM contaremos con la participación de la Dra. Ingrid Casas Dolz, Psiquiatra de Adolescentes y Niños con una interesante charla de Hiperactividad. A las 12:00 PM la Dra. Thea Calderón, Pediatra, nos hablará de la Nutrición y Obesidad Infantil. A las 2:00 pm tendremos la visita de la Sociedad Americana del Cáncer quienes darán una demostración de Primeros Auxilios. Todas las charlas tendrán capacidad para 50 personas. En adición, el sábado desde las 8:30 AM contaremos con el personal de la Oficina de Asuntos al Ciudadano del Municipio de Trujillo Alto realizando clínicas gratuitas de Presión, Glucosa, Colesterol, Masa corporal y otras Densitometría Ósea y Vacunación.

Les exhortamos a que participen de esta gran semana y sobre todo que lleven el mensaje a su familia para compartir con ellos el sábado 20, ya que hemos preparado todas estas actividades con mucho entusiasmo para el disfrute de todos.



"Zumba Fitness" es una técnica de ejercicio cardiovascular de bajo impacto que combina bailes de todas partes del mundo incluyendo la famosa "danza del vientre". Es por eso que tanto latinos como norteamericanos se identifican con Zumba.

Esta disciplina aeróbica combina el ejercicio y la diversión a través del baile, por eso pueden practicarlo las personas de cualquier edad. Con esta amena actividad bajas de peso y tonificas todo tu cuerpo al compás de ritmos latinos como la salsa, la rumba y el merengue.



La idea del Zumba Fitness surgió hace 10 años, cuando Alberto Pérez, creador de esta disciplina, se cuestionó por qué la

mayoría de la gente puede bailar por horas sin parar, y sin embargo no puede trotar durante varios minutos seguidos. Esta disciplina está muy de moda en Estados Unidos y Europa ya que la misma puede ser realizada por niños, adultos y personas de edad avanzada. En la Semana de la Salud se ofrecerá una clase de Zumba, animate y ejercítate mientras te diviertes.

¡QUISIERA PARECERSE A MI!

En la edición pasada comenzamos la Sección *¡Quisiera Parecerse a Mi!* donde buscamos el parecido entre algún compañero y una figura de la farándula, artista deportista, personaje de TV o de cine. Recuerda, la participación es totalmente voluntaria. ¿Te han dicho que te pareces a alguien? ¿Consideras que te pareces a algún artista? ¿Deseas sugerir el parecido de algún compañero con algún una figura de la farándula? ¡Esta es la Sección!



Mary Báez - Nómina

Alba Reyes - Miss Puerto Rico 2004

¡Ganador de IPOD!



El pasado 1 de octubre el Equipo de Tenis Femenino 3.5 de Parque Central, de donde juegan nuestras compañeras Brenda Massanet y Zuleyka Mendoza, realizó un sorteo para obtener fondos para su viaje en representación del Caribe a Las Vegas, Nevada durante el mes de octubre. El premio, una iPod Shuffle, fue para Empacadora Hill Brothers donde a su vez se realizó un sorteo resultando ganador del mismo Virgilio Sánchez "Yiyo". ¡Felicitamos a Yiyo y que disfrute su premio!

"Before and After"



David Piñero y Alejandro Hernández

En la foto superior David Piñero y Alejandro Hernández compañeros de estudios del Colegio Charles Mohler en 1992. A la derecha David y Alejandro ahora compañeros de trabajo en Hill Brothers.



Cumpleaños de Septiembre



En la foto superior algunos de los compañeros que cumplieron años durante el mes de septiembre.



Nuestra Gente

Colaboración: Ruth Castro



Si de una persona percibimos alegría entre nuestros compañeros es de Nicolás Adorno Zayas. Don Nicolás, como muchos le llamamos, labora con nosotros hace 2 años y 3 meses en el área de empaque I. Es casado y reside en el Barrio Carraízo de Trujillo Alto junto a su esposa e hijos, Elizabeth González, Miguel Colón, José Colón y Elizabeth Colón.

Llegó a la compañía por medio de una compañera, Blanca Santiago, quien le avisó que estábamos reclutando personal para el área de empaque. Nos comenta que su experiencia de trabajo aquí ha sido buena desde sus comienzos. Antes de trabajar para Hill Brothers, Don Nicolás, trabajaba en una lechonera. De no trabajar aquí le gustaría instruir

niños ya que son nuestro futuro.

Lo más que le gusta de trabajar en Hill Brothers es la oportunidad de crecimiento que uno obtiene con diferentes charlas y talleres que ofrece la compañía además de la humildad de todos los que aquí laboran día a día.

Entre sus pasatiempos favoritos están el tocar guitarra, jugar ajedrez, leer y jugar domino pero admite que su pasatiempo favorito es el compartir con su familia. En un futuro se visualiza trabajando aún para Hill Brothers pues trata de hacer su trabajo lo mejor posible para lograrlo junto a sus compañeros.

Para finalizar nos comenta que trata de ser día a día un buen cristiano, un buen amigo, un buen ser humano pero, para eso, necesita a todo aquel que le rodea y espera así lograrlo.

En Equipo

Hay personas que pretenden alcanzar grandes metas y llegar a la puerta del triunfo solos por sus propias fuerzas. Algunos se creen tan importantes que no necesitan de nadie para triunfar. Pues se equivocan, porque es preferible llegar más tarde en compañía de los demás que primero y solo. Además, si miramos a nuestro alrededor, nos daremos cuenta de que las grandes obras de la humanidad se han realizado gracias al trabajo en equipo. Sólo por un momento pensemos que sería de este mundo sin la colaboración de un compañero, sin una mano amiga o sin una cálida sonrisa. A lo mejor solos podemos ganar una batalla, pero perderemos la guerra.

Aportación de Efraín Arzuaga

CLAVOS

Aportación: Norma Mercado



Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia debería clavar un clavo

detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos detrás de la puerta. Las semanas que siguieron, a medida que el aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos. Descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos detrás de la puerta. Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día.

Después de informar a su padre, este le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter. Los días pasaron y el joven pudo anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar...

Su padre lo tomó de la mano y lo llevó hasta la puerta. Le dijo: "has trabajado duro, hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma. Cada vez que tu pierdes la paciencia, y te enojas, eres capaz de dejar cicatrices en las personas exactamente como las que aquí ves, y es necesario que luego sean sanadas".

Tu puedes insultar a alguien y retirar lo dicho o disculparte, pero del modo como se lo digas, lo devastará, y la cicatriz podría perdurar para siempre. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física. Los amigos son en verdad una joya rara. Ellos te hacen reír y te animan a que tengas éxito. Ellos te prestan todo, comparten palabras de elogio y siempre quieren abrirnos sus corazones.

Nuestros Productos



Hill Brothers se ha caracterizado por traer a su ya gran variedad de productos, productos de temporada tales como nueces y avellanas, entre otros. Estos, que sin duda

alguna, la familia puertorriqueña espera para complementar sus fiestas navideñas Sin embargo en ocasiones se desconocen las propiedades alimentarias de ellos. La próxima vez que consuma estos productos, sepa que los mismos tienen vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo. Entre las vitaminas más presentes están: Folato, Vitamina E, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina K y Ácido Nicotínico.

Entre los minerales están: potasio, fósforo, calcio, zinc, hierro, magnesio, manganeso y selenio.

Las nueces también contienen proteína y fibra si se comen crudas y sin sal. Tienen un alto contenido de grasa insaturada, la cual no es mala para el colesterol como las grasas saturadas.

Las personas cada día están adquiriendo un conocimiento mayor sobre los beneficios de las nueces y es por esto que se está viendo un aumento en el consumo de estas al punto que cambian las papitas y galletas por estas meriendas más nutritivas.

La “FDA” aprobó uno de los primeros “Reclamos de Salud” para las almendras, nueces, avellanas, maníes y pistachos. Los paquetes con estos productos podrán portar la cita: “evidencia médica sugiere que comer 1.5 oz. por día de la mayoría de las nueces como parte de una dieta baja en grasas saturadas, puede disminuir el riesgo de ataques al corazón.” (Washington Post – 16 de julio de 2003).

Al comer nueces y avellanas consumes un producto muy beneficioso para tu salud.

Ensalada con Pera, Nueces y Queso Parmesano

Ingredientes:

- Lechuga romana
- Pera verde cortada en rodajas delgadas
- Queso parmesano
- Nueces picadas

Aderezo:

- Una cucharada de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Media cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento: En un plato para ensaladas se colocan las hojas de lechugas previamente lavadas y cortadas. Sobre las hojas esparcir las rodajas de pera, el queso parmesano y

por último añadir las nueces picadas. Por otra parte, en un recipiente se mezclan bien todos los ingredientes para el aderezo y se le añade a la ensalada justo antes de servir, para evitar que las hojas de lechuga se amortiguen. Se hace muy rápido, no requiere tener mucha experiencia en la cocina y queda exquisita.

¡Buen Provecho!

La Nueva Risa

¿Cómo es la cama de Kung fu? Kung-furtable

Se encuentran 2 iguanas arriba de un árbol y una le pregunta a la otra:

- Oye ¿Cómo te llamas?
- Iguanita ¿Y tú?
- Iguanita que tú.



¿Sabías que cuando mi abuela tenía 60 años le recomendaron que caminara 5 KM diariamente?

¿Ah sí, y qué paso?

Hoy tiene 90 y no sabemos dónde está...



- Oye ¿Sabes que me compré 100 palomas?
- ¿Mensajeras?
- ¡No, no te exagero nada!



SEMANA DE LA SALUD HILL BROTHER

15 al 20 de octubre de 2007

LA SALUD NO LO ES TODO, PERO SIN ELLA, TODO LO DEMÁS ES NADA

A. Schopenhauer

Recursos Humanos Informa

CERTIFICADO DE SALUD

Las pruebas para el Certificado de Salud se estarán realizando en nuestras facilidades los días 22 y 23 de octubre. Como en años anteriores, llamaremos poco a poco a los empleados para tomar la muestra de sangre y realizarse la prueba de tuberculina. Es sumamente importante que estén presente para la lectura de la tuberculina el día y hora indicados. Aquellos empleados a los que se les administre la tuberculina y no vengan a la lectura de la misma se les descontará el costo total del examen. El certificado de salud se emite tanto con la prueba de VDRL como la Tuberculina, si no asisten para la lectura, no se completa el proceso para emitir el certificado. Por esta razón hacemos énfasis en que estén presente para la lectura. Es de suma importancia que las personas que no puedan realizarse la prueba de tuberculina lo notifique para entregarle un referido para una placa de pecho.

A continuación las fechas para las toma de muestra y lectura.

Toma de Muestras	Hora	Lectura de Tuberculina
lunes 22 de octubre	8:00 am	miércoles 24 de octubre a las 8:00 am
martes 23 de octubre	2:00 pm	jueves 25 de octubre a las 2:00 pm

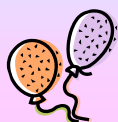
Las siguientes personas **NO** necesitar renovar su certificado de salud por el momento.

1. Brenda L. Navedo
2. Carlos Figueroa
3. Edwin Cruz López
4. Jason Ares
5. Julián Nieves
6. Julio Maldonado
7. Nellie de León
8. Ramón González

CUMPLEAÑOS de OCTUBRE

Los cumpleaños del mes de octubre se celebraran el viernes 12.

¡LOS ESPERAMOS!



¡Gracias Michael!



Deseamos hacer público el agradecimiento a nuestro compañero Michael López de Servicio al Cliente quien plasmó todo su talento en

el diseño del logo de nuestra Semana de la Salud 2007. Michael dio su toque personal a este logo donde nuestro gallo mira al planeta Tierra concentrándose en una versión muy propia de la Vara de Asclepio, un antiguo símbolo griego asociado a la curación de enfermos el cual ha sido confundido con el Caduceo que significa vida o muerte. La serpiente representa rejuvenecimiento ya que muda la piel periódicamente. Este símbolo lo vemos constantemente en ambulancias, hospitales y oficinas de médicos. La versión original recoge a dos serpientes que se unen totalmente en una vara, pero la versión de Michael, hace que estas serpientes se separen formando un corazón, definitivamente otro símbolo de salud para nosotros.


Una vez más nos sentimos orgullosos de saber que contamos con compañeros tan talentosos. ¡Gracias Michael!



Vara de Asclepio



Caduceo



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES
Colaboradores de Esta Edición

David Sánchez
Carlos Santiago
Efraín Arzuaga
Norma Mercado
Carlos Santiago
Ruth Castro
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