



Entre Frutas y Vegetales

Cumpleaños de Septiembre

¡FELICIDADES!



- Jesús Garay 1
- Rafael Arroyo 2
- Gabriel Cáceres 3
- Ivelisse Cabrera 4
- Carlos Ramos 5
- Luis M. Otero 5
- Nicolás Encarnación 10
- Jennifer L. Oquendo 23
- Lydia Rodríguez 24
- Javier Rivera 28
- Guillermo Jiménez 28
- José L. Alayón 30

¡QUISIERA PARECERSE A MI!
 La Nueva Sección de
 Entre Frutas y Vegetales...
 ¡Búscala en la página 3!

EN ESTA EDICIÓN

Pasadía Familiar (Fotos)	2
¡Quisiera Parecerse a Mi!	3
Importancia del Consumo de Frutas para la Salud	4
Conoce Nuestros Productos	4
Nuestra Gente	5
SUDOKUMANIA	5
2da Semana de la Salud HB	6

Hill Brothers en Familia

Por: Aixa Ayala



Fueron muchos los que pensaron que los efectos del Huracán Dean nos “aguaría la fiesta” pero nada más lejos de la verdad ya que el día no pudo amanecer más bonito luego de que el día previo a la actividad no dejó de llover en casi todo Puerto Rico.

Sin lugar a dudas el sol estuvo de nuestro lado para que nuestros compañeros y sus familiares disfrutaran de un día perfecto para darse un chapuzón en la piscina durante el pasadía familiar.



Si lo pasaron muy bien, deben saber que gran parte se lo debemos a nuestro compañero Rafy Arroyo quien se encargó desde el primer momento de conseguir el lugar y coordinar los detalles de la actividad. Rafi se botó el día entero en el BBQ preparando los divinos hamburgers y hot dogs que fueron la sensación del día. El chico rom-

pió record, ya que allí calladito donde lo vimos cocinó cerca de 170 hamburguers y ni hablar de los hot dogs. Así que en nombre de todos nosotros aprovecho estas líneas para decirle que estamos más que complacidos con su ayuda.



Otros que se gozaron el día fueron los hijos y nietos de nuestros compañeros, ya que no sólo disfrutaron de la piscina sino también de la casa de brincos de nuestro compañero Andy Matos.



Nos sentimos muy contentos de haber compartido con ustedes durante el día familiar y los exhortamos a que continúen participando de las actividades

que realiza la compañía. A fin de cuentas queremos pasar un ratito chévere, en familia y olvidarnos de las constantes situaciones negativas que suceden en nuestra Isla.

(Más fotos en la página 2)



Pasadía Familiar (Fotos)



¡QUISIERA PARECERSE A MI!

En esta edición estrenamos la nueva sección “*Quisiera Parecerse a Mi*” donde buscamos el parecido físico entre un empleado de Hill Brothers y alguna conocida figura de la farándula, artista o deportista. Si crees que algún artista o personaje de TV o cine ¡QUISIERA PARECERSE A TI! (claro, no tu a el) podrías aparecer en esta sección. La participación es voluntaria y nadie aparecerá en la sección sin su previa autorización.

Si deseas aparecer en la sección o sugerir el parecido de algún compañero comunícate a la ext. 276.



Omar Gómez del área de despacho tiene un gran parecido con Don Omar.



¡FELICIDADES!

Deseamos felicitar a nuestros compañeros Antonio Rosado y Orlando Montes que se encuentran felices junto a sus respectivas esposas y no es para menos. Antonio Rosado y Vanette Ortiz Rodríguez recibieron el día 21 de agosto a su hija Vaneyshka Marie quien pesó 4.5 lbs.

Orlando Montes y Lillibeth Sosa, el día 30 de agosto, recibieron a sus gemelas Liliana Montes Sosa y Anabeth Montes Sosa quienes pesaron 4.4 lbs. y 4.7 lbs. A ambas familias le deseamos mucha salud y bendiciones.



¡Campeonas 2007!

Felicidades a Brenda Massanet y a Zuleyka Mendoza por su excelente desempeño en la Liga de Tenis de Adultos de la Asociación de Tenis de Puerto Rico y a todo su equipo quienes resultaron ganadoras en la categoría 3.5 Femenino y estarán representando al Caribe durante el mes de octubre en Las Vegas, Nevada.



¡Le Deseamos Mucho Éxito en esta Nueva Competencia!



El pasado 24 de agosto nos reunimos para compartir en el Baby Shower de nuestra compañera Mary Báez, organizado por Mariel Padró e Idanis Quiles, ante la próxima llega de su hija Amanda Gabriela. Deseamos expresar a Mary, nuestros más sinceros deseos para que todo le salga bien en esta nueva etapa de su vida.



Cumpleaños de Agosto



Algunos de los compañeros que estuvieron de cumpleaños durante el mes de agosto. De izquierda a derecha, Juan Monserrate, Pablo Andino, Orlando Sabó, Nelson Vargas, Carlos Ramírez, Don Quique, Carlos Torres y Zuleyka Mendoza.



Importancia del Consumo de Frutas Para la Salud

Aportación de Judith Rodríguez
Fuente: www.eroski.com



Las frutas juegan un papel trascendental en el equilibrio de la dieta humana por sus cualidades nutritivas.

FRUTA ES SINONIMO DE SALUD

Veamos el porqué:

1. Su alto contenido de agua facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayuda a mantenernos bien hidratados.
2. Su aporte de fibra, ayuda a regular la función de nuestro intestino y a evitar o corregir el estreñimiento. La fibra tiene un gran interés dietético ya que, además, posee efectos beneficiosos tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades (exceso de colesterol, diabetes, obesidad, cálculos en la vesícula biliar, hemorroides, venas varicosas, divertículos, cáncer de colon y úlcera).

3. Son fuente casi exclusiva de vitamina C. Los expertos en nutrición recomiendan tomar como mínimo tres piezas de fruta al día, procurando que una de ellas sea rica en vitamina C (cítricos, kiwi, melón, fresas, tropicales...).

4. Contiene antioxidantes que protegen frente a enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado en los últimos años los resultados de diversos estudios de investigación que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos de frutas y verduras, particularmente contra el cáncer del tracto gastrointestinal y contra el de pulmón. Según los estudios, uno de cada diez pacientes afectados por algún tipo de cáncer ha mantenido una insuficiente alimentación a base de frutas y verduras. Otras frutas muy saludables son los cítricos y algunas frutas tropicales ricas en vitamina C, beta-caroteno, vitamina E y otras sustancias con propiedades antioxidantes, que se utilizan contra enfermedades cardiovasculares, cataratas, cáncer de mama, ovarios o vejiga.

Conoce Nuestros Productos

Por: Aixa Ayala Aportación Carlos Santiago
Fuente: www.okf.com.kr



Desde junio de 2006 Hill Brothers comenzó a suplir en Puerto Rico la bebida de Aloe Vera. OKF. Este producto se introdujo en la Isla a través de nuestra compañía para venderse inicialmente en los Supermercados Grande. Desde entonces se ha ido promocionando y al día de hoy

ha tenido mucho éxito entre los consumidores, tanto por su frescura su sabor y mayormente por que no contiene azúcar. Actualmente esta bebida está a la venta en casi todas las cadenas de supermercados.



La bebida de aloe vera OKF se fabrica en Corea del Sur. Los productos de OKF se exportan a 70 países en todo el Mundo. Según el sitio web de OKF (www.okf.co.kr), este es un producto de vida larga y muy saludable.

El aloe vera tiene muchas propiedades, mejora la circulación de la sangre, previene las enfermedades cardíacas, alivia los problemas gastrointestinales, actúa como antioxidante, colabora con la digestión, con las funciones renales y hepáticas, previene la caída del cabello y las molestias respiratorias. Ayuda a reponerse

del cansancio, a la pérdida de peso, el fortalecimiento de las articulaciones y la lucha contra el cáncer, mejora la función del sistema inmunológico, promueve la salud de la piel, y protege el sistema cardiovascular. Si eres de los que no le gusta el sabor puro del aloe vera pero te quieres beneficiar de sus propiedades que mejor que consumirla en una bebida con sabor y con tantos atractivos.



Esta bebida esta disponible en variedad de sabores, tales como Manzana, Uva, Piña, Mango, Kiwi y el 100% Aloe.



Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



Pedro Bengochea Lamboy se unió a la familia de Hill Brothers hace casi dos años, los cuales cumplirá este próximo 12 de septiembre. Pedro, quien se encuentra felizmente comprometido, nació en Humacao y reside en Levittown junto a su mamá Georgina, su

papá Héctor, su hermano menor Carlos ...y su perrita Lia. También tiene dos hermanos Héctor y Gabriel que viven fuera de Puerto Rico.

Pedro se desempeña como Supervisor de Calidad y llegó a la compañía por medio de un ex empleado de Hill Brothers a quien conoció en una asamblea del Colegio de Agrónomos. Antes de trabajar para Hill Brothers tra-

bajaba en Caribbean Produce donde se desempeñaba como Asistente de Calidad.

Nuestro compañero es Agrónomo y posee un Bachillerato en Horticultura del Recinto Universitario de Mayagüez el cual culminó en el 2004. Actualmente se encuentra realizando estudios conducentes al grado de Maestría en "Global Managment" de la Universidad de Phoenix los cuales espera culminar en el 2008.

Nos cuenta Pedro que si no trabajara para Hill Brothers le gustaría ser chef porque le gusta la comida y la cocina aunque realmente no cocina nada.

Entre sus pasatiempos se encuentran el ver películas , comer, viajar, las tertulias y jugar domino.

Sabemos que Pedro es un excelente compañero con un gran sentido de responsabilidad al que le aseguramos éxito en todas las metas que se proponga y sabemos que su dedicación y empeño le harán llegar bien lejos.

La Nueva Risa

El esposo se va de la casa y la esposa le dice: ahora me dejas después que te he dado los mejores años de mi vida



- El marido responde -
por eso, no quiero imaginarme como serán los peores.



¿Qué hace un maratonista corriendo alrededor de la universidad?

-Esta haciendo su carrera universitaria.

S U D O K U M A N I A

Completa los números que faltan en cada cuadro. Recuerda que no debes repetir números en líneas o columnas.

	6						1	
	3		6	5	1			
1		7				6		2
6	2		3		5		9	4
		3		4		2		
4	8		9		7		3	6
9		6				4		8
			7	9	4			
	5						7	



Solución Página 6

SE VENDE



MOTORA HONDA CBR 900 RR

Año 1993 modificada a 1999

Excelentes condiciones

Precio: \$5,000

Inf. (787) 479-1669

2da Semana de la Salud Hill Brothers

El año pasado se llevó a cabo por primera vez la Semana de la Salud en Hill Brothers. Esta actividad fue del agrado de todos los que participaron de ella y desde ese momento solicitaban que se volviera a repetir.

Ese momento está a punto de llegar ya que la Semana de la Salud regresa este próximo mes de octubre. Del 15 al 20 de octubre se llevarán a cabo una serie de charlas educativas siguiendo el mismo formato que el año pasado con excepción del sábado 20 de octubre donde hemos preparado una serie de charlas y clínicas para la participación de la familia.

Las charlas para empleados se llevarán a cabo de lunes a viernes a las 12:00 pm en el salón de adiestramiento incluyendo el almuerzo para los participantes. Algo innovador es que las actividades de la Semana de la Salud no se limitarán a las charlas del mediodía sino que se complementarán con diversas actividades físicas y relajantes comenzando a las 4:15 pm.

A principio del mes de octubre se estarán desplegando unas listas para que las personas interesadas en las charlas se anoten. Es importante que se anoten con tiempo ya algunos de nuestros recursos nos han solicitado un conteo de las personas que van a participar.

Incluimos un calendario tentativo de las actividades a llevarse a cabo ya que al momento nos encontramos en conversaciones para otras actividades que no han sido confirmadas. Hemos intentado incluir pruebas como la mamografía y el PSA (Prueba de Cáncer de Próstata) pero a pesar de las varias comunicaciones que se han hecho no hemos conseguido la cantidad de personas necesarias para traer una unidad móvil.

Deseamos que esta semana sea una llena de valiosa información que pueda ser de gran beneficio para los empleados y sus familiares. ¡Los esperamos!

CALENDARIO TENTATIVO

SEMANA DE LA SALUD		
DÍA	12:00 PM	4:15 PM
15 de octubre	Nutrición	Clase de Zumba
16 de octubre	Asociación Puertorriqueña de Diabetes	Terapia Musicoaromática
17 de octubre	Ortopedia	Clase de Yoga
18 de octubre	Autoestima y Autocontrol	Masajes (am y pm)
19 de octubre	Salud Ocupacional: Ergonomía	Clase de Salsa
20 de octubre	ACTIVIDADES PARA EMPLEADOS Y FAMILIARES	
	9:00 am en adelante	Municipio de Trujillo Alto – Clínicas de Salud <ul style="list-style-type: none"> • Presión • Masa corporal • Azúcar en Sangre • Densitometría Ósea • Otras* Vacunación DT* (No debe haberse administrado en los pasados 10 años) * Sujeto a disponibilidad
	10:00 am	Dr. Ingrid Casas Dolz - Psiquiatra Adultos y Niños
	12:00 pm	Dra. Thea Calderón – Pediatra Nutrición y Obesidad en los Niños
	2:00 pm	Asociación Americana del Corazón Primeros Auxilios



S
U
D
O
K
U
M
A
N
I
A

Solución (Viene de la Página 5)

5	6	8	4	7	2	3	1	9
2	3	9	6	5	1	8	4	7
1	4	7	8	3	9	6	5	2
6	2	1	3	8	5	7	9	4
7	9	3	1	4	6	2	8	5
4	8	5	9	2	7	1	3	6
9	7	6	5	1	3	4	2	8
8	1	2	7	9	4	5	6	3
3	5	4	2	6	8	9	7	1



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES
Colaboradores de Esta Edición

David Sánchez
Judith Rodríguez
Carlos Santiago
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