ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Empacadora Hill Brothers

EMPLEADO DEL MES

Por: Brenda Massanet

Es con una combinación de pena y alegría que escribo esta columna en el día de hoy. Esto es así, pues Hill Brothers ha sido siempre una familia y las familias tradicionalmente buscan y apoyan el desarrollo y el progreso de sus miembros a costa del sacrificio propio.

En este edición escribo para darle una despedida y un hasta luego a nuestro compañero y amigo Benjie. Todos sabemos del gran sacrificio y dedicación que Benjamín le ha puesto a sus estudios en EDP College. Ahora, luego de haberse graduado de este programa, ha decidido continuar estudios en educación en Florida, razón por la cual nos deja a mediados de marzo.

Benjamín ha sido una fuerza motivadora para Hill Brothers. Desde su puesto de Oficinista se ha movilizado para desarrollar no solo a sus compañeros de oficina si no a todos en la empresa. Benjamín está buscando constantemente formas de unir a los empleados, ideando y ayudando en la organización de diversas actividades como lo han sido los días familiares, los casual days, las fiestas de Halloween y las salidas a bailar, entre otras. Benjie ha sido también un empleado ejemplar al traer recomendaciones de cómo mejorar los procesos de trabajo y estar siempre disponible para asumir nuevas tareas en cualquiera de las áreas.

Sin embargo, nuestra decisión de nombrar a Benjamín empleado del mes está basada en una razón adicional a todas estas antes expuestas. Benjamín ha hecho algo que ningún otro empleado había intentado en Hill Brothers y esto tiene que ver con el desarrollo académico y personal de sus compañeros. En estos últimos seis meses Benjamín, silenciosa, pero acertadamente ha ayudado a varios de nuestros compañeros a prepararse para tomar y aprobar el examen de cuarto año, ha enseñado a un empleado a leer y está enseñando a otros inglés conversacional.

Quiero agradecer personalmente a Benjamín todo el empeño, la dedicación y la lealtad a Hill Brothers y desearle mucho éxito en sus estudios en la Florida. Hill Brothers pierde un hijo, pero gana un amigo.

¡Felicidades!

EN ESTA EDICIÓN

Cuando las Vitaminas se Vuelven en su Contra	2
Before and After	3
Premio de Producción	3
Nuestra Gente	4
No Fume	5
Gracias por Regalar Vida	6
Before and After, el “after”	7
¡Se acerca la hora!	7
Sabías que...	8
La Risa, Buena para el Alma	8

Cumpleaños de Marzo

Javier Santiago	1
Rafael Manzano	4
Manuel Padilla	5
Jaime Rosado	9
Yolanda Ortiz	13
Sergio Rosario	22
Cristian Cardona	25
Noel Maldonado	27
Andy Matos	28
Aixa Ayala	31

¡FELICIDADES!

Cuando las Vitaminas se Vuelven en su Contra

Aportación: Ginger Rivera
www.buenasalud.com

Si carece de los conocimientos mínimos sobre el poder que tienen las vitaminas y los riesgos que representan, si se toman en exceso, lo mejor es que se informe antes de ir a la farmacia, y comprar cuanto pote colorido cuyas etiquetas prometen el cielo y las estrellas.

Tomar vitaminas no es tan sencillo como parece, pues no se trata, de acercarse a la farmacia y comprar una docena de potes cuyas etiquetas indican los beneficios de las vitaminas A,B,C,D,E, etc. y cientos de combinaciones de estas con minerales que las hacen apropiadas contra carencias o afecciones que sufra el organismo. Antes de emprender esa cruzada, que puede hacer más daño que bien al cuerpo, lo mejor es consultar a un especialista y seguir sus indicaciones.

Multiplicidad de valores

Hablemos de los multivitamínicos. Antes de pensar en hacerse dependientes de frascos de colores, las personas deben estar conscientes de que lo más saludable para su organismo es seguir una dieta balanceada con todos los requerimientos energéticos que demanda la actividad diaria. Pero si la idea es escoger un multivitamínico, las investigaciones han determinado que –en el caso de mujeres embarazadas – el ácido fólico previene defectos de nacimiento. Consumido por otra persona cualquiera, colabora a mantener bajos los niveles de aminoácidos (frecuentemente asociados a afecciones del corazón) en el organismo. Si alguien quiere tomar un multivitamínico diariamente, lo mejor es elegir el que ofrezca 100 a 150% de los valores vitamínicos requeridos de la A a la E, incluyendo, por supuesto, ácido fólico.

¿Odias la leche?

Para evitar enfermedades como la osteoporosis en la edad adulta (especialmente las mujeres), las personas deben consumir calcio desde niños. El problema está en que no a todo el mundo le gusta la leche, y hay quienes rechazan derivados como quesos, yogur o mantequilla. Estos son casos en que es necesario consumir vitamina D la cual ayuda a mantener los niveles de calcio que demanda el esqueleto para fortificarse.

Con el paso de los años, el cuerpo humano pierde su habilidad de crear esta vitamina. La mejor manera de suplir la carencia es consumir diariamente un suplemento de calcio con un añadido de 200 IU de vitamina D.

Resfriados a cada rato

Aquellas personas que viven estornudando y con un pañuelo en la mano a causa de frecuentes resfriados, es probable que tengan deficiencias de vitamina E. Aquellos en cuyas familias haya antecedentes de afecciones cardíacas, deberían estar alerta y orientar sus velas hacia el consumo de esta vitamina. Pero ¿cuál es la forma correcta de tomarla?

La recomendación es consumir a diario 30 IU. Un multivitamínico cualquiera generalmente no aporta esta cantidad, por eso es menester tomar una pastilla de vitamina E adicional para lograr un porcentaje mayor al establecido. Recientes estudios demuestran que dosis de entre 300 a 600 IU al día, reducen en gran medida la posibilidad de padecer ataques de corazón.

No extralimitarse

Frutas cítricas, como la naranja, son portadoras de vitamina C pero si se es una de esas personas que se mantienen lejos de las frutas (error), entonces debes pensar en tomar una tableta diaria que contenga esta vitamina. Lo recomendado diariamente es 60 mg, pero ahora –tras conclusiones derivadas de estudios recientes–, se ha determinado que el organismo necesita más que eso de forma que pueda reducirse el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, estómago o colon. Lo mejor es consumir 250 mg de vitamina C al día; no vale la pena tomar más porque el resto será evacuado por el cuerpo. Es más, se sabe que dosis más altas atentan contra el ADN.

¿Qué hay de los minerales?

Vitaminas y minerales van de la mano. No está de más informarse al respecto. Según el nutricionista consultado, minerales como el selenio, hierro y potasio, son necesarios para prevenir algunas enfermedades.

El riesgo de padecer cáncer de pulmón, colon y próstata, se reduce si la persona consume al día por lo menos 200 mg de **selenio**. Son varios los multivitamínicos que suplen una pequeña cantidad de este mineral pero, para curarse en salud, es bueno adquirir un suplemento adicional sin llegar a exagerar pues más de 800 mg diarios pueden generar náuseas, vómitos, fatiga y caída del cabello. En cuanto al **hierro,** generalmente los multivitamínicos aportan 18 mg pero, por ejemplo, las mujeres embarazadas o que estén lactando demandan mucho más. Si hablamos de **potasio** las personas que padecen de presión alta necesitan una mayor cantidad de potasio que la que aporta un multivitamínico. En este caso, es ideal tomar dos píldoras adicionales de 500 mg al día."

Antes de lanzarte a consumir multivitamínicos o vitaminas aisladamente, lo mejor es consultar a un médico o nutricionista pues las mezclas de suplementos ingeridos diariamente que sumen más de 600 IU pueden producir jaquecas, cálculos renales, calcificación de las válvulas cardíacas y fatiga. **Lo mejor en todo caso es no automedicarse.**

Conferencia de "HACCP"

El pasado jueves 10 de febrero se ofreció en nuestras facilidades una charla de "Hazard Analysis of Critical Control Point" ("HACCP"), a cargo de Luis Aponte, Director de la oficina de la "American Marketing Service" de la USDA. El HACCP es un plan para analizar los puntos críticos de control en el manejo de alimentos y evitar contaminación de los productos. Su énfasis está en la seguridad de los alimentos.

De la charla participaron los Team Leaders de Sam's Club y los supervisores de Hill Brothers.

BEFORE AND AFTER

Si decimos que es trilliza de seguro sabrán de quien se trata. Si no lo saben, pasen a la página 7.

Compañero Destacado

Queremos felicitar a nuestro compañero "Merchandiser" Javier Rivera por su destacada labor y desempeño en el equipo de Maunabo del "Baseball" AA.

Entregan uniformes

El pasado sábado, 5 de febrero de 2005 fueron entregados los uniformes, auspiciados por Mauna Coop al equipo de Maunabo. Esta entrega de uniformes fue transmitida en el programa radial Sábado Victorioso de Victoria 840 AM y fue conducida por su productor Stephen Álvarez y el locutor Carmelo Arroyo.

Allí fueron premiados y reconocidos los valores del año 2004. Estos fueron: Javier Rivera, campeón bate del equipo con promedio de .410 y líder en indiscutibles con 32; Edwin José Gómez, lanzador del año con cinco victorias y una derrota, además líder de ponchetes con 39; Luis Carlos (Wichy) Ortiz, líder en dobletes con 5 y co líder en bases robadas con Lemuel Bermúdez. Este último también fue reconocido como mejor defensa. Otro premiado fue Héctor Lafuente, líder de triples al concectar dos en la pasada campaña.

¡QUEREMOS CONOCERLO!

Nuestros compañeros no sólo se destacan en su trabajo. Si conoces de alguno que se destaca en otra faceta de su vida, comunícate con Alejandro (264) o con Aixa (276) para conocerlo más a través de tu revista Entre Frutas y Vegetales.

Premio de Producción Empaque 2

Myrna Rodríguez y Yolanda Sánchez ganadoras del premio de producción de empaque 2 del mes de febrero.

Nuestra Gente

En esta ocasión entrevistamos a un compañero muy especial para todos nosotros que ha laborado en Hill Brothers durante dos años y medio. Nos referimos a Benjamín Medina, a quien todos llamamos Benjie.

Benjie nació en San Juan, el 5 de noviembre de 1975. Actualmente reside en Caguas y su familia está compuesta por su papá, su mamá, 3 hermanas, 2 hermanos y 25 sobrinos.

Actualmente se desempeña en Hill Brothers como oficinista de cuenta a cobrar y reclamaciones.

Como muchos saben, Benjie deja a Hill Brothers el próximo 18 de marzo, pues se le ha presentado una oportunidad que no quiere dejar perder. Viajará a la ciudad de Orlando donde terminará sus estudios en el área de Administración de Empresas y Educación Bilingüe pues tiene un gran interés en crecer profesionalmente en el área que más le apasiona; la enseñanza. También tiene otras razones personales y espirituales que lo llevan a tomar esta decisión, así como crecer económicamente.

Ya saben que a parte de su trabajo, Benjie se ha encargado de pedir los uniformes en Hill Brothers, ha sido coordinador educativo y ha aportado mucho en las actividades de nuestro almacén. Benjie es el "paricero" no. 1 de Hill Brothers. Ha estado ofreciendo clases de Inglés a algunos compañeros y nos cuenta que desde muy pequeño se interesó por dar clases y ayudar a los demás. Desde que comenzó en la universidad ha ayudado a otros en el área de la educación y la superación. Un día se le acercó a Brenda y le habló de la posibilidad de dar clases de Inglés en Hill Brothers, idea a ella le agradó mucho. Pero realmente comenzó a darle clases a un compañero de lectura, escritura y matemáticas. En enero 11 de este año comenzó con las clases de Inglés todos los martes a las 4:00 pm. Nos comenta que sus estudiantes, están muy interesados y motivados a aprender nuestro segundo idioma para su desarrollo profesional y personal. También se dio a la tarea de ayudar a otros compañeros que no tenían su diploma de escuela superior buscando los documentos necesarios para hacerles el proceso más rápido y gracias a Brenda obtuvo un libro de repasos. Benjie tiene muchos deseos de que estos compañeros sigan con sus metas y aunque el no esté presente puedan seguir luchando por terminar sus estudios y salir adelante.

Le preguntamos de donde surge todo el interés que pone cada vez que un compañero se le acerca con deseos de hacer una carrera universitaria y esto fue lo que nos contestó: - "Por muchas razones se hace difícil terminar una carrera tan pronto uno sale de la escuela superior, el sólo hecho de mantener a una familia o cumplir con responsabilidades, nos lleva a conseguir un trabajo y posponer los estudios. Ese fue mi caso, que aunque siempre estaba estudiando, prolongaba mucho los estudios y nunca llegaba a la meta de graduarme. Este año pasado logré terminar un grado asociado en Administración de Empresas en tan sólo año y medio, dedicándome en cuerpo y alma a estudiar todas las noches. Para mi fue una gratificación el poder estar el día de mi graduación frente a mis compañeros dando el mensaje de presidente y expresándole que se puede cuando se quiere y que sólo realizamos nuestros sueños cuando alcanzamos las metas trazadas. Por estas razones cuando escucho a alguien hablar de seguir estudiando, pongo toda mi atención para ayudarlo y le doy mi apoyo incondicional, para que se sienta en confianza y que ese paso que está dando sea el principio de realizar sus sueños".

Benjie en un futuro se visualiza dando clases en una universidad o escuela pública. Le gustaría dirigir un departamento de Recursos Humanos ya sea en empresa privada o en el gobierno y finalmente completar un doctorado en Educación y Consejería Académica.

Benjie se despide de sus compañeros de Hill Brothers y nos dice:- "Me voy contento por que tengo una gran familia en Hill Brothers, no me voy por que tuve problemas con mi jefe o con alguien más. Me siento súper tranquilo en esta compañía, me han dado la oportunidad de demostrar mis talentos y conocimientos y eso tiene mucho valor. Este lugar es realmente una casa familiar, donde nos conocemos, compartimos, tenemos nuestras diferencias, reímos y lloramos juntos en fin todo lo que sucede en una familia. Todo el mundo es especial y cada cual tiene sus cosas que lo distinguen como persona, pero hubo compañeros que llegaron muy profundo, que han dejado alguna huella en mi camino y que siempre los llevaré conmigo donde quiera que vaya.

Si los menciono aquí necesitaría varias páginas, pero tengo que agradecer públicamente a dos personas súper especiales, Brenda Massanet y Mary Báez".

"Mary es mi amiga desde hace casi 12 años y hemos compartido momentos hermosos, tristes y emocionantes. Vivimos casi todas las etapas de nuestra juventud y ahora en nuestra adultez, la amo con todo mi corazón. A Brenda, a pesar de que nos conocimos aquí, pero la química fue increíble entre ambos. He aprendido mucho de ella, he disfrutado momentos emocionantes bailando y planificando las actividades de Hill Brothers. Siempre que iba a su oficina con alguna idea o necesitando un consejo, estaba 100% disponible para escucharme y para darme su opinión y visto bueno. Brenda eres un ser especial y te recordaré siempre como un ejemplo de superación, como una persona luchadora y sobre todo la oportunidad que brindas a los demás de crecer y de expresar sus pensamientos. Gracias a David Piñeiro, por ser el mejor jefe que he tenido, por tu ayuda y tus consejos".

…los voy a extrañar a todos, reciban todo mi aprecio y cariño y no se olviden de BENJIE!!!!!!!!

Te deseo lo mejor. Se que los caminos que buscas siempre los encontrarás porque eres y has demostrado que todo lo que te has propuesto lo has logrado. Te voy a extrañar mucho baby.

Con mucho cariño, Mariel Inés

Benjie:

Te deseo lo mejor. Se que tu puedes llegar a donde tu quieras. Eres un amigo especial, nunca voy a olvidar los momentos compartidos de alegría.

Te quiere, tu amiga de siempre.

Idanis

Te conozco hace muy poco tiempo, no obstante para los buenos deseos no importa el tiempo. Éxito, muchas bendiciones y….cuidado con el equipaje. Un abrazo fuerte, Mr. Medina

Zuleyka

Se que tu nueva travesía será una de muchos resultados positivos para ti. Fuiste un gran compañero de trabajo y espero que mantengas comunicación con nosotros.

¡Éxito! Oscar Vélez

Tomado de: Programa de Control de Tabaco

NO FUME

Mucho se sabe acerca de todos los daños que hace el uso del cigarillo. Si supieran lo bien que se sentirían lo dejaban de inmediato. La "retirada", como se le conoce al acto de abandonar esta conducta, puede resultar un poco difícil pero sus beneficios son mucho mayores.

- A los 20 minutos de dejar de fumar, su presión arterial y pulso disminuyen.
- A las ocho horas, los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en la sangre se normalizan.
- A los 2 días se regeneran los extremos de los nervios, aumenta el sentido del gusto y olfato.
- A las 2 semanas, mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento de los pulmones.
- De 1 a 9 meses, disminuye la tos, la congestión, la fatiga y se reduce la sensación de falta de oxígeno.
- Al año disminuye la posibilidad de un ataque al corazón
- A los 5 años el riesgo de un derrame cerebral es similar al de una persona que nunca ha fumado.
- A los 10 años, el riesgo de cáncer del pulmón se reduce al 50%.
- A los 15 años el riesgo de enfermedad o muerte por cardiopatía coronaria es casi igual al de una persona que nunca haya fumado.

¡NO TE OLVIDES!

Torneo de Baloncesto de Hill Brothers

Domingo 6 de marzo de 2005 - Coliseo de Trujillo Alto - 8:30 AM

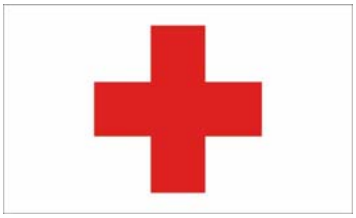
¡Gracias por regalar VIDA!

¿Esta vez no donaste? Es bueno que sepas que el donar sangre es un proceso seguro ya que cualquier persona mayor de edad y que goce de buena salud puede donar sangre.

El pasado 17 de febrero se llevó a cabo por tercer año consecutivo una sangría en nuestras facilidades. Nuestros empleados dijeron presente para hacer este regalo de vida. Quizás algunos desconocen que la sangre donada en nuestras facilidades ha servido para tratamientos a familiares de nuestros empleados, y esto hace mucho más especial este evento. Queremos agradecer a todos los que dieron parte de su tiempo y donaron su sangre. Gracias a ustedes se lograron recolectar un total de 33 pintas de sangre.

Cuanto conoces de la Cruz Roja

Antecedentes



La Cruz Roja Americana inició la colección de sangre en 1941, bajo un programa voluntario para proveer sangre a las tropas del ejército Americano e Inglés durante la Segunda Guerra Mundial. En 1947 la Cruz Roja empezó el programa de sangre para el público y la respuesta fue llena de entusiasmo. Hoy día, la Cruz Roja provee casi la mitad de toda la sangre y productos de sangre necesitados en la nación. La Cruz Roja también provee una cuarta parte del tejido humano para transplantes. Además, la Cruz Roja desarrolla, investiga e implementa programas de capacitación en áreas como la operación de laboratorios sofisticados para la revisión de sangre y la selección de donantes.

Investigaciones Científicas

La Cruz Roja encabeza uno de los laboratorios científicos más reconocidos en el mundo, conocido como "The Holland Lab". Cada año la Cruz Roja supervisa docenas de investigaciones científicas, básicas y aplicadas, para mejorar la seguridad, pureza y eficacia de la sangre. Además, la Cruz Roja mantiene un directorio nacional de referencias a laboratorios para asistir a médicos a resolver problemas complicados de serología e identificación de donantes con tipos raros de sangre. Los técnicos de los bancos de sangre en los hospitales se comunican con la Cruz Roja todos los días para resolver problemas de clasificación de sangre y poder hacer transfusiones seguras a sus pacientes.

Donar Sangre

La Cruz Roja mantiene uno de los registros más grandes del mundo de donantes con tipos raros de sangre. Además tiene disponible sangre congelada de tipos raros para enviar por el mundo.

Cada año, millones de unidades de sangre son colectadas de donantes voluntarios.

El pasado viernes 18 de febrero nos reunimos para compartir con nuestra compañera Ilia con motivo de la pronta llegada de su cuarta hija. Tus compañeros desean que todo te salga bien y tanto tu como tu bebé gocen de buena salud. ***¡Felicidades!***

¡HILL BROTHERS ESTARÁ AHÍ!

Este domingo 27 de febrero "EL GALLO RUNNER'S CLUB"

estará presente en el Maratón 10K del Puente Teodoro Moscoso

¡VEN Y APOYA A TU EQUIPO LUCIENDO SU UNIFORME OFICIAL!

¡Se acerca la hora!!!!!!

Por: David Piñeiro

El próximo 15 de abril vence el plazo para radicar su planilla de contribución sobre ingresos. Es importante recalcar que todos, como buenos ciudadanos tenemos la obligación de cumplir con este compromiso. Muchas personas no radican su planilla pensando en que van a tener que pagar, que es mucho trabajo llenarla u otras razones. Sepan ustedes, que todo asalariado con ingreso bruto menor a los $10,000.00, le devuelven toda la cantidad de contribuciones que se le ha retenido durante el año, de su salario. Aunque su ingreso sea mayor a esta cantidad, generalmente si radica su planilla, pudiera recibir algún dinero devuelto (reintegro). En cuanto al trabajo de llenarla sepa usted que el Departamento de Hacienda establece centros, alrededor de la Isla, donde usted sin costo alguno puede ir a que le llenen la misma. Así que no lo deje para muy tarde porque más se le retrasa su reintegro.

Before and After

Idanis Quiles

Sabías que…

- la Coca Cola era originalmente verde.
- el porcentaje de África que es salvaje es un 28% y el de Estados Unidos es 38%.
- 61,000 personas se encuentran en el momento que estas leyendo esto, en un viaje en avión.
- la vida promedio de una pelota de “baseball” en un partido profesional es de 7 lanzamientos.
- los padres más jóvenes de la historia tenían 8 y 9 años y vivieron en China en el 1910.
- Los tranvías de San Francisco son el único monumento móvil de Estados Unidos.
- 111.111.111 x 111.111.111 = 12.345.678.987.654.321
- El nombre “JEEP” viene de la abreviatura que le dio el ejercito Americano a “General Purpose Vehicle”, G.P. Al pronunciar estas dos letras seguidas en inglés suena “jeep”.
- Sólo una persona entre 2,000 millones vive 116 años o más.

La Risa, Buena para el alma

¿Cuál es el pan que se lava?

El pan-talón

¿Qué es un "megabyte"?
BYEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE

¿Qué le dijo Tarzán a un ratón?: ¡Tan pequeño y con bigote! Y que le dijo el ratón a Tarzán: ¡Tan grandote y con pañal!

Un niño le dice a otro: ¿Sabes que el otro día me picó una serpiente?
Y el otro le dice: ¿Qué cobra?
Y le responde: no gratis…

¿Qué es un asterisco(*)? - *¡¡¡Un punto despeinado!!!.*

Agradecemos a los compañeros que aportaron sus chistes este mes, ya que Alejandro decidió tomarse unas vacaciones de esta sección.

Verdades absolutas

- La verdadera felicidad está en las pequeñas cosas: una pequeña mansión, un pequeño yate, una pequeña fortuna.
- Lo importante no es ganar. Lo que importa es competir, sin perder ni empatar.
- La verdad no es lo que importa….Sino tener la razón
- La esclavitud no se abolió, se cambió a 8 horas diarias.
- El que nace pa’tamal, nunca ta’bien.
- Lo importante no es saber, sino tener el número de teléfono del que sabe.
- No hay personas feas, sólo bellezas raras.

¡NO TE OLVIDES EN ABRIL VUELVE EL ROPATÓN!

¡Estas leyendo bien!

Sgeun un etsduio de una uivenrsdiad ignlsea,
no ipmotra el odren en el que las ltears etsan ersciats,
la uicna csoa ipormtnate es que la pmrirea y la utlima
ltera etsen ecsritas en la psiocion cocrrtea.
El rsteo peuden estar ttaolmntee
mal y aun pordas lerelo sin pobrleams.
Etso es pquore no lemoes cada ltera por
si msima snio la paalbra cmoo un tdoo.
Pesornamelnte me preace icrneilbe..."

Hill Brothers

ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Editor
Alejandro Hernández
Colaboradores
Ginger Rivera
Brenda Massanet
Benjamín Medina
David Piñero
Aixa Ayala

Revista Mensual de

Empacadora Hill Brothers

PO BOX 29126

San Juan PR 00929-0126

Tel. (787) 761-1576 Fax. (787)760-7530

www.empahill.com