



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES



Cumpleaños de Mayo

José Gómez	2
Heriberto Vélez	3
Carlos Ramírez	5
José Rodríguez	10
Pedro Santana	24
José Pérez	24
Ulises Tirado	27
Lisandra Martínez	28
Gloribel Cabrera	31
José Rivera	31

EN ESTA EDICIÓN

Charla de Nutrición Nos Mudamos	2
Antes de Ser Madre	3
Nuestra Gente	4
SER de Puerto Rico	5
¡No lo Promuevas!	5
La Risa	6
Premio de Producción	6
Las Frutas Secas, Golosinas Naturales	7
Mayo, Mes de la Prevención del Embarazo en las Adolescentes	8
Enfermedades de Transmisión Sexual	8

**HOY TAMBIÉN ES
DÍA DE LAS MADRES
NO ESPERES AL DOMINGO
8 de MAYO PARA DECIRLE
LO IMPORTANTE QUE ES
ELLA PARA TI.
DÍA DE LAS MADRES
ES:
¡TODOS LOS DÍAS!**

La Nueva Pirámide Alimenticia



Fuente: www.mypyramid.gov

gente no seguía sus recomendaciones. Establecía las cantidades que una persona debía consumir de varios grupos principales de alimentos en distintas bandas horizontales. Colocaba las grasas y los dulces en la parte superior más pequeña de la pirámide y se recomendaba consumirlos en pocas cantidades. Luego seguían las carnes, los lácteos, las verduras y las frutas. En la parte más ancha, se situaban el pan, el arroz y las pastas.

El gobierno de Estados Unidos modificó la tradicional pirámide alimenticia. Estableció un nuevo sistema con 12 guías destinadas a cubrir las necesidades específicas de cada grupo de población, incluyendo a los latinos. El Secretario de Agricultura, Mike Johanns, presentó "Mi Pirámide", un nuevo sistema de información para ayudar a los consumidores a comprender cómo poner en marcha las recomendaciones de nutrición". Se sabe que las necesidades alimenticias de un niño, un adulto o un anciano varían, por ello, el gobierno lanzó esta nueva iniciativa para que cada ciudadano pueda consultar los mejores hábitos de nutrición a través de un procedimiento interactivo.

Para atraer a los consumidores, el gobierno modificó la imagen tradicional de la pirámide en una forma vertical y actualizó los símbolos en una forma más legible, por ejemplo, los que representan las porciones o raciones de comida, en tazas, onzas o medidas típicamente caseiras. Ahora, por ejemplo, se recomienda comer 3 onzas de alimentos integrales al día, dos tazas de fruta, 2 y 1/2 tazas de vegetales y 3 tazas de leche sin grasa. Todas estas recomendaciones acompañadas de algo innovador, añadir a nuestra nutrición una rutina de ejercicios de un mínimo de 30 minutos al día haciendo conciencia de la importancia de la hidratación.

Uno de los objetivos principales de la administración es frenar la epidemia de obesidad que afecta a gran parte de la población del país y mayormente a los latinos. La diabetes y las enfermedades coronarias están relacionadas directamente con el sobrepeso y están afectando muy directamente a los latinos. Con este cambio cualquier ciudadano podrá saber cuáles son las recomendaciones de nutrición que mejor se adaptan a su estilo de vida, edad, género y actividad física. La antigua pirámide se convirtió en algo familiar pero la

El nuevo sistema, el cual pueden conseguir accedando www.mypyramid.gov, ofrece una serie de consejos para hacer una mejor selección de alimentos, así como un plan personalizado para mantener o perder peso, según la situación de cada persona. No hay ninguna receta mágica o novedosa, el secreto está en que debemos comer menos, más inteligentemente y ejercitarnos.

¡SOMOS LO QUE COMEMOS!

Charla de Nutrición



El pasado viernes 22 de abril varios empleados participaron de una interesante charla de nutrición a cargo de la Dra. Celia Mir. Fue una hora muy interesante donde muchos de los allí presente hicieron conciencia de que en ocasiones nuestros hábitos de alimentación no son los correctos. La Dra. Mir nos llevó un mensaje claro de que comer saludable no es tan difícil como pensamos. Nos presentó las herramientas necesarias para comer saludable dejándonos llevar por la nueva pirámide alimenticia. Al finalizar la charla, los allí presente, disfrutaron de un delicioso almuerzo muy saludable, basado en lo que aprendimos. Agradecemos a todos los que asistieron y le exhortamos a participar de futuras actividades como ésta.

¡NOS MUDAMOS!



¡Llegó el tan esperado día! Ya nuestros compañeros de las áreas de empaque estrenaron su nueva casa. Como parte de la expansión de nuestras facilidades y para seguir brindando el mejor servicio a nuestros clientes, las áreas de empaque que anteriormente estaban en lugares diferentes ahora se unen bajo un mismo techo. Pronto esto se complementará con la inauguración de las nuevas neveras.

¡Hill Brothers, somos la diferencia!



*¡Hill Brothers le Desea Muchas Felicidades a Todas las Madres!
En especial a nuestras compañeras que son madres y que día a día
demuestran el amor incondicional por sus hijos.*

Antes de Ser Madre

ANTES DE SER MADRE... Comía caliente. Mi ropa siempre lucía planchada y limpia todo el día. Podía sostener largas y tranquilas conversaciones telefónicas.

ANTES DE SER MADRE... Me dormía tarde, tan tarde como quería y jamás me preocupaban las desveladas. Cuidaba mi cabello, lucía uñas largas y hermosas. Mi casa estaba siempre limpia y en orden, no tenía que brincar juguetes olvidados por todos lados.

ANTES DE SER MADRE... No me apuraba si alguna de mis plantas era venenosa, ni pensaba en lo peligroso de las escaleras o las esquinas de mis muebles. No dejaba mi tiempo en consultas mensuales con el doctor, ni consideraba la palabra VACUNA.

ANTES DE SER MADRE... No tenía que limpiar comida del piso, ni lavar las huellas de pequeños deditos marcadas en los vidrios. Tenía control absoluto de mi mente, mis pensamientos, mi cuerpo y mi aspecto físico. Dormía toda la noche y los fines de semana eran totalmente relajados.

ANTES DE SER MADRE... No me entristecían los gritos de los niños en la consulta médica, no tuve jamás que detener, con lágrimas en mis ojos, una piernita que sería inyectada.

ANTES DE SER MADRE... Yo nunca sentí un nudo en la garganta al mirar a través de unos ojos llorosos y una carita sucia. No conocía la felicidad total con sólo recibir una mirada. No pasaba horas mirando la inocencia dormir en una cuna. Nunca sostuve a un bebé dormido sólo porque no quería alejarlo de mí.

ANTES DE SER MADRE... Nunca sentí que mi corazón se rompía en un millón de pedazos al no poder calmar el dolor de un niño. Nunca supe que algo tan pequeño, podía cambiar tanto mi mundo. Nunca supe que podía amar a alguien de ese modo, nunca supe que amaría como una MADRE.

ANTES DE SER MADRE... Yo no conocía el sentimiento que provoca tener mi corazón fuera de mi cuerpo. No sabía que tan especial me sentiría al alimentar a un bebé hambriento. No sabía de esa cercanía inmensa entre una madre y su hijo. No sabía que alguien tan pequeño podría hacerme sentir tan importante.

ANTES DE SER MADRE... No imaginaba tanta calidez, tanta dulzura, tanto amor. No imaginaba lo grande y lo maravilloso que sería, no imaginaba la satisfacción de ser madre, no sabía que yo era capaz de sentir tanto...



HOY, NO IMAGINO MI VIDA SIN ESA PEQUEÑA SONRISA PÍCARA Y TRAVIESA, SIN ESA HUELLA DE CHOCOLATE EN LA PARED, SIN ESE OLOR A PUREZA, SIN ESCUCHAR DE UNOS PEQUEÑOS LABIOS ESA PALABRA CORTA Y LARGA A LA VEZ...

“MAMÁ”



“Tips” de la Abuela

ARROZ: Añada unas gotas de jugo de limón al agua en que cocina el arroz y le quedará más blanco que nunca.

CHICHARRONES DE POLLO: Para que los chicharrones le queden más crujientes, cocínelos en un poco de agua con bicarbonato antes de freírlos.



HUEVOS: Cuando ponga a hervir huevos, no tire el agua que quedó porque contiene minerales. Cuando se enfríe es excelente para el riego de las plantas.

PAPAS FRITAS: Para que las papas fritas le queden suaves por dentro y crujientes por fuera, colóquelas por pocos minutos en agua caliente antes de freírlas.

Nuestra Gente

Por: Ruth Castro



Iliia y Lisandra



Andrea Alexandra, hija de nuestra compañera Iliia Flores.



Norma Mercado junto a su hija Ivana



En esta ocasión no te hablaré de alguien en particular, pero sí de un ser muy especial para todos, nuestra madre. Las madres son mujeres trabajadoras, y sobre todo amorosas, que le brindan a sus hijos todo cuanto esté en sus manos, para que tengan mejor calidad de vida y sobre todo son las responsables de forjar a los hombres y mujeres del mañana.

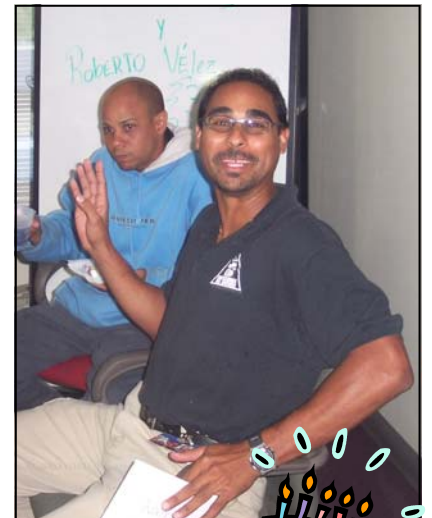
Hill Brothers desea felicitar a todas nuestras excelentes madres y sobre todo a unas compañeras que en días recientes celebraron el nacimiento de sus niñas, nos referimos a Iliia Flores y Norma Mercado por el nacimiento de Andrea Alexandra e Ivana.

También queremos felicitar a Lisandra Martínez que para el mes de junio, Dios mediante, traerá al mundo a Neishka Liz. Esperamos que todas tengan un hermoso día de las madres y que Dios les brinde mucha salud y años de vida.



El pasado 8 de abril celebramos el “Baby-Birthday” o el Happy Shower” de Norma Mercado y Roberto Vélez. No están leyendo mal, en realidad así muchos le llamaron a la actividad donde celebramos el nacimiento de Ivana, hija de nuestra compañera Norma y los “veintipico” de años de Roberto.

Felicitamos a Norma pues ya hoy se encuentra disfrutando de su hija y para este próximo Día de las Madres celebrará por partida triple junto a sus otras dos hijas.



¿Qué es SER de Puerto Rico?

Por: Aixa Ayala

Fuente: www.serpr.org

Mucho escuchamos de SER de Puerto Rico, en más de una ocasión hemos contribuido con ellos y la verdad es que cuando lo hacemos estamos haciendo una bella obra. La Sociedad de Educación y Rehabilitación, mejor conocida como SER, es una organización sin fines de lucro que ofrece servicios terapéuticos y educativos a personas con impedimentos físicos.

Afiliada a la Sociedad Nacional del Sello de Pascua Florida, SER es la única institución en la Isla que ofrece estos servicios integrados en las mismas facilidades. Desde 1950 ha contribuido a la rehabilitación de miles de puertorriqueños mejorando la calidad de sus vidas e inclusión a nuestra sociedad. Su misión es proveer programas y servicios que ayuden a las personas con impedimentos a vivir en igualdad, con dignidad e independencia. Sus objetivos son el ayudar a las personas con impedimentos a lograr su máxima independencia de acuerdo a sus habilidades, propiciar su integración a la comunidad y fomentar mejores oportunidades de empleo.

Sus servicios de educación comprenden desde el jardín de infancia hasta el cuarto año de escuela superior. El currículo incluye todas las destrezas académicas así como cursos en comercio, economía doméstica, educación física adaptada, transportación escolar, entre otros. Cuentan con un equipo de maestros en educación especial que ofrecen atención individualizada a fin de responder a las necesidades de cada niño y lograr un desarrollo en su máximo potencial.

En el área de rehabilitación provee servicios de acuerdo a las necesidades físicas y a la capacidad de desarrollo de cada paciente, brindando un programa completo de educación y rehabilitación. Entre las condiciones que se atienden se encuentran: perlesía cerebral, espina bífida malformaciones congénitas, daño al cordón espinal, distrofia muscular, artritis, accidentes cardiovasculares, síndrome down y problemas del habla.

El viernes 29 de abril las Empresas Cordero Badillo y sus Supermercados Grande llevaron su XI Seminario "Excelencia y Profesionalismo en la Oficina". Esta es una actividad que dicha empresa realiza a beneficio de los niños de SER de Puerto Rico. Nuestras compañeras Carmen Rivera y Aixa Ayala asistieron a la actividad en representación de Hill Brothers.

Aquí, Carmen junto a el Sr. Atilano Cordero Badillo, Presidente de las Empresas Cordero Badillo y Yamilca, participante de SER. En la segunda foto Carmen y Aixa junto a Desire Lowry, Empresaria.



¡No lo promuevas!

Fuente: Sociedad Protectora de Animales



El abandono de mascotas en las calles es un acto cruel que jamás debemos permitir y que nos toca a todos combatir juntos. ¡Además, es ilegal! Hay personas que piensan que es mejor

abandonar un animal en la calle que entregarlo a un albergue de animales donde seguramente lo pondrán a "dormir." Pero, indiscutiblemente es mucho más cruel tirarlo a la calle donde corre un sinnúmero de peligros

como el ser atropellado, contraer enfermedades, ser envenenado, pasar hambre, y reproducirse. El promedio de vida de un perro callejero suele ser de dos años. Su vida se convierte en un callejón sin salida. Nunca abandones tu mascota. Es por esta razón que la adquisición de una, debería ser un compromiso de por vida, no un capricho o impulso momentáneo. La próxima vez que veas a alguien echando un animal en la calle, toma acción.

De acuerdo a la Ley 67 (protección de animales), la persona que abandone una mascota en calle podría ser multada por hasta \$5000 o seis meses de cárcel.

La Risa, Buena para el Alma



Iba un borracho caminando a su casa cuando ve un letrero que le llamó la atención. El borracho comienza a llorar desconsoladamente cuando, por casualidad, pasa su vecino y al verlo llorar le pregunta:

¿Por qué llora vecino?

El borracho le contesta:

- A lo que hemos llegado en este mundo. Mira en ese letrero dice que se vende madre sin sentimiento.

El vecino lee el letrero y le contesta:

Pero chico, tu no ves que ahí dice: "Se vende madera, zinc y cemento".

¡Mamá, mamá, en el colegio no saben decir mi nombre!

La mamá le responde:

¡Cállate **Bonifacio** estu **ladico** feilo que no me dejas oír las noticias!



El médico se dirige a un hombre que estaba en la sala de espera:

"Señor, le tengo una mala noticia: su madre, la que ayer se encontraba internada, ha..."

"No, esa no era mi madre, era mi suegra".

"¡Ah, entonces le tengo una buena noticia!"

¿Cómo se llama el chino más alto de China?
Chin Fín

¿Qué es un CISNE?
Un sitio para ver **PELÍSCULAS!**

Doctor, doctor... ¿Cuánto me queda de vida?

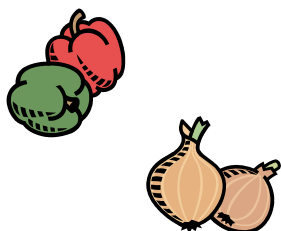
¡9...8...7...6...5...!

¿Cómo se llama el papá del Pato Donald?
... *Donaldberto*



El Grupo Bon y Hill Brothers lanzan a la televisión el comercial de los nuevos jugos "Fruit Heads"
¡Pendientes a Cartoon Network!

Premio de Producción Empaque II



¡Felicidades!

Felicitamos a nuestras compañeras Yolanda Ortiz y Blanca Santiago ganadoras del premio de producción de Empaque II correspondiente al mes de abril.



Degustaciones de Mayo

viernes 6 de mayo
11:00 am a 3:00 pm
Base Buchanan
Productos Litehouse



sábado 7 de mayo
12:00 a 4:00 pm

Econo Pastrana –Trujillo Alto
Productos Litehouse
Hatillo Cash and Carry
Fruit Heads
Pérez Hermanos Cayey
Litehouse
Mr. Cash - Morovis
Fruit Heads



Las Frutas Secas, Golosinas Naturales

Aportación de: Ginger Rivera



Son estupendas para la salud. Las frutas secas te permiten cuidar tu salud y disfrutar del dulce sabor de la naturaleza.

Las frutas secas son un bocado lleno de virtudes nutricionales. Durante la des-

hidratación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de nutrientes, imprescindibles en nuestra dieta diaria. Las ciruelas son una fuente de riqueza para nuestra salud, proceden del Tuquestán, fueron introducidas en Italia en tiempos de Catón (149 a.d. C.) y pronto se extendió por toda Europa. Poseen además de potasio y magnesio, una elevada cantidad de hierro y vitamina B, aunque destaca sobre todo por su riqueza en fibra, que resulta muy eficaz para luchar contra el estreñimiento.

Generoso en proteínas, grasas e hidratos de carbono es el coco, este fruto es indispensable en la existencia cotidiana de millones de habitantes en los trópico. El dátil es excelente para los huesos y para prevenir la osteoporosis. Es muy energético, posee mucho calcio, hierro y vitamina C.

Durante el invierno se consumen bastante los higos en estado seco, ya que facilita su conservación. En su reducido volumen es muy nutritivo, fácil de digerir, de un sabor agradable y también es muy rico en fibra.

Orejones es el nombre con el se conocen comúnmente a los albaricoques secos. Es un interesante alimento para la piel ya que aporta una gran cantidad de pro vitamina A, además de hierro, cobre, potasio y magnesio, componentes que resultan de gran utilidad para el trabajo muscular y la buena recuperación, reclamo suficiente para que los deportistas lo empleen como tentempié. Las pasas, contienen excelentes azúcares, su consumo es muy beneficiosos para el hígado, aportan una buena dosis de calcio, y su ingesta es recomendable tanto para los niños como para las embarazadas. Son muchos los motivos que avalan la presencia de las frutas secas en nuestra dieta.

Las frutas secas no sólo prolongan el sabor del verano sino que nos proporcionan un dulzor diferente. La deshidratación a la que son sometidas algunas frutas fres-

cas es una operación destinada a reducir al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad).

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Durante la deshidratación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las frutas secas es elevado (desde las 163 calorías cada 100 gramos de las ciruelas secas a las 264 calorías de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples.

Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de pro vitamina A (beta-caroteno) y Niacina o B3. La vitamina C, en mayor cantidad en la fruta fresca se pierde durante la deshidratación. Constituyen una fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal. El aprovechamiento del calcio de estos alimentos es peor que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. La vitamina B3 o Niacina interviene en distintas fases del metabolismo y aprovechamiento de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos entre otras sustancias. Las variadas posibilidades que ofrecen en la cocina y, sobre todo, sus importantes aportes nutritivos las están convirtiendo en una manera inmejorable de comer fruta de temporada durante todo el año.

Y es que es uno de los mejores y más antiguos sistemas de conservación de la fruta, ya que este alimento no es ni más ni menos que fruta fresca a la que se somete a un delicado y artesanal proceso de deshidratación.

MAYO, Mes de la Prevención del Embarazo en Adolescentes

Por: Aixa Ayala

"Demasiadas jóvenes mantienen relaciones sexuales debido a las presiones que reciben y no por elección propia, quedan embarazadas o con enfermedades sexualmente transmisibles."



Caminando por las calles de nuestra Isla a veces vemos jovencitas que llevan de la mano a un niño. Podríamos pensar que se trata de sus hermanitos pero la realidad es que a quienes llevan de la mano es a su hijo.

“Niñas criando niños”.

El mes de mayo ha sido designado como el mes de la prevención del embarazo en las adolescentes.

Un hijo no es un problema, pero debe venir al mundo en las mejores condiciones y con la madurez necesaria de sus padres. Muchas veces, estos embarazos son producto de la presión de grupo, del querer complacer a otros e imitar amistades. Muchas veces piensan que un hijo transformará una relación de pareja.

Los cambios ocurridos en Puerto Rico durante los últimos veinte años son más significativos de lo que pensamos. Se han transformado los valores de la familia, las relaciones entre las personas y las responsabilidades individuales en una sociedad en constante cambio. El aumento en el embarazo de las adolescentes es sólo uno

de los ejemplos de esa transformación individual, familiar y social.

A parte de la edad en la que las niñas tienen a sus hijos, preocupa un sinnúmero de consecuencias que podrían tronchar la vida de estas jóvenes. Las adolescentes muchas veces no reciben el cuidado prenatal necesario pues a veces temen y tampoco reciben el apoyo de sus padres. Es frecuente observar a jóvenes que por no acudir a atención prenatal, o negar que puedan contagiarse de una enfermedad, tienen un hijo con sífilis congénita debido a una sífilis no tratada, o se enteran, en el momento del diagnóstico de su bebé, de que ellas están contagiadas con la infección del VIH. Son problemas que jovencitas que empiezan a vivir tiene que afrontar a temprana edad y marcan su vida para siempre. Lamentablemente las criaturas que llevan en su vientre, en ocasiones, también son marcadas para toda la vida.

Es importante que mayo, no sea el único mes en el que se intente crear conciencia de esta situación. Alertar sobre los peligros de los embarazos en las adolescentes es un tema que no debemos dejar pasar por alto. ¿Qué posibles complicaciones podría enfrentar cualquier persona y una adolescente si pone su vida en riesgo? No solamente problemas sociales, si no una serie de enfermedades que podría contraer. Para tener una idea aquí les ofrezco la descripción de las mismas.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

Fuente: Centro Latinoamericano de Enfermedades Sexualmente Transmisibles (CLETS)

A diario se escucha hablar de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y son enfermedades de las cuales las adolescentes no están exentas. Las siguientes son las enfermedades de transmisión sexual:

CLAMIDIA: Es una infección bacteriana de los genitales. Es la enfermedad sexual más contagiosa. La clamidia puede expandirse a todo el sistema reproductivo y causar esterilidad.

TRICOMONIASIS -Es una infección de los genitales causada por parásitos. No tiene consecuencias serias a largo plazo, pero como causa irritación de las paredes vaginales puede aumentar significativamente el riesgo de contagiarse con el VIH.

GONORREA- Es una infección bacteriana de los genitales. Puede expandirse hasta el útero y las Trompas de

Falopio causando una enfermedad inflamatoria de la pelvis. Si no es tratada a tiempo, puede provocar infertilidad en las mujeres.

PAPILOMA VIRUS HUMANO o PVH,- Es una infección viral de los genitales o del recto. - pueden provocar cáncer o expandirse en el sistema reproductivo.

HERPES GENITAL - Es una infección viral altamente contagiosa de los genitales, los muslos o el recto. Genera úlceras abiertas, puede aumentar considerablemente el riesgo de que la persona contraiga el VIH, además de que es incurable.

VIH - Infección viral que destruye las células de las defensas del cuerpo desembocando eventualmente en el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.