



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES



Hill Brothers en sus Comienzos

Por: Esteban Luengo

Mi relación con Cecilio comenzó para mediados de los años 70. Entonces yo representaba a un productor de papas que me refirió a Cecilio para ofrecerlas por furgones. Para esta época Cecilio vendía básicamente alimentos para aves y algunos vegetales que entregaba en sus camiones. Había establecido una ruta que se extendía desde Río Piedras hasta Fajardo y pueblos limítrofes. Su almacén se encontraba localizado en las Parcelas Hill Brothers de Sabana Llana, razón por la cual surgió el nombre de Hill Brothers. El almacén consistía de una estructura de dos plantas con vivienda en la parte superior y almacén en la parte inferior.

El volumen de negocio crecía y ya el espacio de almacenamiento se agotaba. En adición, Cecilio tenía proyecciones de importar furgones y necesitaba espacio adicional. Se enteró de unas cuerdas de terreno que vendían donde estamos establecidos actualmente. El productor al cual yo representaba en Puerto Rico murió, y yo quedé sin trabajo.

Cecilio me pidió que lo ayudara con su empresa y así comencé a trabajar con Hill Brothers.

Para esa época la empresa consistía de Don Cecilio, Doña Emma, Quique, Colo, Wiso, Don Gilberto, algunos ayudantes y este servidor.

Se construyó el almacén contra viento y marea. El primer estado financiero lo preparé en lápiz y papel para conseguir el financiamiento de construcción del nuevo almacén. Para octubre de 1978 nos mudamos al nuevo almacén que todavía le faltaba puertas y ciertas paredes. Los espacios eran abiertos por falta de paredes y puertas. Los tapábamos con paletas de maíz en grano. Mi oficina consistía de una caja de ajo como asiento, una tabla de construcción como escritorio y una máquina de sumar para preparar facturas.

De aquí en adelante todo siguió su curso normal y el desarrollo de la empresa... se los dejo a su imaginación.

En Esta Edición

Combatir el Estrés a Través de la Alimentación	2
Trivia	3
La Nueva Risa	3
¿Por qué las Uvas le Ayudan a Prevenir el Cáncer?	4
Nuestra Gente	5
Guineos	6

A Nuestro Compañero

Eddie Rodríguez:

La familia de Hill Brothers te extiende su más sentido pésame ante la pérdida de tu hijo. Le pedimos a Dios mucha fortaleza para ti, y para toda tu familia ante esta situación que atraviesan. Estamos contigo en este momento y como siempre nos dices a todos:

¡Que Dios te Bendiga!

Cumpleaños de Octubre

¡FELICIDADES!

- | | |
|------------------------|----------------------|
| Jorge Sosa 1 | Gumersindo Alicea 15 |
| Edwin López 3 | Vilfredo Abreu 15 |
| Jorge Nieves 5 | Miguel Santiago 15 |
| Piti 7 | Jessica Rodríguez 17 |
| Michelle Villanueva 9 | Idanis Quiles 23 |
| Pedro Meléndez 12 | Victor Rios 24 |
| Alejandro Hernández 14 | Ginger Rivera 27 |



Combatir el Estrés a través de la Alimentación

Aportación: de Ginger Rivera
Fuente: www.eufic.org



Aunque la clave para combatir el estrés se basa en descubrir su origen y encontrar el modo de reducir su causa o de vivir con ella, una ali-

mentación saludable y regular puede contribuir a que el organismo venza, por lo menos, algunos de sus efectos negativos.

Independientemente de que la fuente de estrés sea física o emocional, el organismo reacciona bombeando adrenalina, una hormona que a su vez desencadena toda una serie de respuestas hormonales y nerviosas por todo el organismo que nos preparan para la lucha o la huida. A pesar de que la mayoría del estrés que sufrimos hoy en día no requiere una respuesta física rápida, nuestro cuerpo sigue reaccionando de esta forma anticuada. Desde el primer segundo de ansiedad, el ritmo cardiaco se acelera, la visión se agudiza y se desvía sangre a los músculos, al tiempo que se espesa, anticipando la curación de heridas.

El estrés físico, para el que estas reacciones resultan especialmente útiles, es por lo general pasajero; tras él, los niveles hormonales vuelven a la normalidad y el sistema nervioso recobra un estado de menor alerta. En ocasiones, el estilo de vida actual lleva a un estrés mental de larga duración, que puede hacer que el organismo se encuentre en un estado de reacción al estrés durante períodos prolongados.

Bajo presión

No se conocen todos los efectos del estrés en las necesidades nutricionales, pero se sabe que bajo estas circunstancias, el metabolismo del organismo puede estar sometido a gran presión. Este estado puede tener repercusiones en el sistema inmunitario; disminuyen nuestras defensas y somos más vulnerables a contraer infecciones o enfermedades.

Para producir adrenalina, se necesita vitamina C. Cuando los niveles de adrenalina se elevan durante largos períodos de estrés, se requiere una mayor cantidad de vitamina C. Casi todos los animales pueden incrementar su propia síntesis de dicha vitamina para hacer frente a una mayor demanda. Por ejemplo, las cabras son capaces de aumentar la producción de vitamina C en un

500 %. Desgraciadamente, el hombre sólo puede obtener este nutriente esencial a través de la dieta. Si esto no se logra, mediante la ingesta de alimentos ricos en vitamina C como las naranjas, el kiwi, los pimientos, las papas y el brécol, el organismo, y en especial el sistema inmunitario, puede sufrir una deficiencia de dicha sustancia.

Los estudios revelan asimismo que la carencia de vitamina C reduce la actividad de los macrófagos, células inmunitarias que se comen literalmente a las bacterias y los virus invasores. Una menor cantidad de macrófagos aumenta nuestra propensión a contraer resfriados y gripe, lo cual, a su vez, contribuye a agotar nuestras reservas de vitamina C.

Cuando nos exponemos a largos periodos de estrés es conveniente reforzar el sistema inmunitario tomando grandes cantidades de alimentos ricos en beta-caroteno (precursor de la vitamina A) como zanahorias, verduras de color verde oscuro y frutas de color amarillo y naranja.

El consumo regular de las vitaminas C y A, junto al de ácido fólico y zinc, es vital para el funcionamiento adecuado del sistema inmunitario. El ácido fólico se encuentra en las espinacas y otras verduras de hoja verde, mientras que los alimentos ricos en zinc son la carne de cangrejo, las ostras, el germen de trigo, el hígado, las semillas de calabaza y la carne roja.





El poder de las proteínas

Las necesidades proteicas del organismo también pueden aumentar en situaciones de estrés permanente. En tales circunstancias, es especialmente importante incluir en nuestra dieta pescado, pollo, pavo, carne roja magra, huevos y leche. Una dieta pobre en proteínas puede reducir de forma considerable las defensas inmunitarias y la capacidad de combatir las infecciones. El pescado azul, como el salmón, la trucha, el atún y las sardinas, resulta especialmente apropiado, ya que también proporciona grasas esenciales capaces de fluidificar la sangre. De este modo, se contrarrestan las propiedades espesantes de la adrenalina.

Una alimentación que ayude a combatir el estrés consiste, simplemente, en una dieta sana y equilibrada en la que se seleccionan los alimentos adecuados. El ejercicio regular es también importante ya que estimula la producción de endorfinas (sustancias naturales que hacen que estemos de buen humor) y mejora la forma física. Aquellas personas que están bajo un estrés constante deberían plantearse cambiar su estilo de vida o buscar ayuda profesional.



¿Cuánto Sabes de Hill Brothers?

1. ¿En que año se fundó Hill Brothers?
 - A. 1957
 - B. 1962
 - C. 1980
 - D. 1969
2. ¿Qué otro nombre le daban los clientes a nuestra compañía?
 - A. Frutas y algo más
 - B. Almacén Massanet
 - C. Siembras de Borinquen
 - D. Siempre le han llamado Hill Brothers
3. ¿Qué productos mayormente vendía Don Cecilio cuando comenzó en esta industria?
 - A. Papas
 - B. Papel Softie y Satin
 - C. Papas y cebollas
 - D. Todo tipo de especialidades
4. Nuestra empresa se caracteriza por ser una empresa:
 - A. Americana con facilidades en Puerto Rico
 - B. Netamente puertorriqueña
 - C. Perteneciente a una franquicia
 - D. Ninguna de las anteriores
5. Nuestra empresa estableció en el 1996 una operación de siembra y mercadeo que se conoció con el nombre de:
 - A. Frutas y Vegetales Massanet
 - B. Agroempresas Borinquen
 - C. Vegetales Hill Brothers
 - D. Siembras de Borinquen
6. El primer almacén de Hill Brothers estaba localizado:
 - A. En el Expreso Trujillo
 - B. En el área este de la Isla
 - C. En el pueblo de Santa Isabel
 - D. En las Parcelas Hill Brothers de Río Piedras
7. Nuestro primer logo fue:
 - A. 
 - B. 
 - C. 
 - D. 

Respuestas página 5

La Nueva Risa



La maestra le pregunta a Jaimito:
 -Si yo digo fui rica, es tiempo pasado, pero si digo soy hermosa, ¿Qué es?
 -¡Exceso de imaginación, maestra!

En un restaurante:
 -Señor, los cubiertos son del siglo XIV.
 -Y por lo que veo, el bistec tambien.



Un señor de edad avanzada entra a un restaurante y pide la sopa del día. A los cinco minutos llama al mesero y le dice: ¡Mesero, hay un cabello rubio en mi sopa!
 El mesero dice: Disculpe señor, lo que pasa es que la cocinera pelirroja esta libre en el día de hoy.

-¡Una cuerda, por favor!, ¡Una cuerda!- grita uno desde el centro del río.
 Y en la orilla habían dos borrachos y uno le dice a otro:
 -¡Será bobo! ¡No se conforma con ahogarse, y ahora quiere ahorcarse!

Estos son dos vampiros que llegan a su cueva después de no haber encontrado comida y ven a su compañero que se estaba desangrado y le dice uno:
 -¿De dónde has sacado tanta sangre?
 -Ven te lo enseñaré
 Llegan a una calle y le dice el que está lleno de sangre:
 -¿Ves ese farol?
 y dicen los otros:
 -Sí
 -Pues, yo no lo ví

Un señor, en un restaurante, llama al camarero:
 Camarero, ¿El pescado viene solo?
 No, se lo traigo yo.



¿Por qué las Uvas le Ayudan a Prevenir el Cáncer y Protegen su Corazón?

Aportación: de Carlos Ramírez

Fuente: www.freshcaliforniagrapes.com



Algunos de los fitonutrientes (sustancias biológicamente activas responsables de dar a las plantas su olor, color y sabor) hallados en las uvas, tales como las antocianinas, las catequizas y la quercetina, han capturado el interés de

científicos del mundo entero, pero nada tanto como un compuesto antioxidante llamado Resveratrol encontrado en la piel de las uvas. Los científicos coinciden en que el Resveratrol tiene poderosas propiedades para combatir enfermedades.

En julio de 2004 la Universidad de Harvard reportó que el Resveratrol puede contribuir a incrementar la longevidad reduciendo el desarrollo de células grasas e incrementando el uso de las grasas dentro de las células existentes. El Resveratrol también ayuda a prevenir la muerte prematura de las células. Estos efectos prolongadores de vida fueron constatados en insectos.

Investigadores reportaron que los resultados de estudios

recientes sobre el Resveratrol y el neuroblastoma, un cáncer agresivo en la infancia, dan fe de que el resveratrol causó la muerte de las células y interrumpió su ciclo. Además también se descubrió que el Resveratrol inhibió selectivamente el crecimiento de células de melanoma resistentes a los medicamentos.

Investigadores londinenses reportaron que el Resveratrol y la quercetina exhibían una actividad única no esferoidal y sobre las células epiteliales humanas que pueden tener aplicaciones en el tratamiento de enfermedades inflamatorias. Investigadores coreanos descubrieron que el Resveratrol inhibe la proliferación de células cancerosas y provoca la muerte de las células cancerosas en el caso de cáncer de seno.

Numerosos estudios indican que las uvas, los alimentos derivados de las uvas o componentes de las uvas pueden proteger de enfermedades del corazón debido a que: se incrementa la resistencia del colesterol de baja densidad a la oxidación. Impiden la acumulación de plaquetas en las arterias coronarias y promueven la relajación arterial y otros efectos favorables.



ENSALADA DE POLLO Y UVAS

- 2 tazas de pechuga de pollo picada en cuadritos
- 1 ½ tazas de uvas sin semillas y cortadas por la mitad.
- 1 ¼ taza de celery picado en cuadritos
- 1 taza de nueces tostadas
- 2 cucharaditas de hojas de albahaca fresca picadita
- ½ taza de cebollines rebanados
- 1 taza de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de jugo de limón fresco.

Prepare el pollo a su gusto. Mezcle todos los ingredientes y disfrute como ensalada o en "sandwich" con pan integral.

Análisis Nutricional de las Uvas por Tamaño de la Porción de 1 taza (138 gr). Calorías 90/Calorías de Grasas 10

Total de Grasa	1g	2%
Grasa Saturada	0g	0%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	0mg	0%
Total de Carbohidratos	24g	8%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcares	23g	
Proteína	1g	
Vitamina A	2%	
Vitamina C	25%	
Calcio	2%	
Hierro	2%	

Nuestra Gente

Por: Ruth Castro



Nuestra entrevista de este mes corresponde a nuestro compañero Noel Maldonado Martínez. Noel comenzó a trabajar en Hill Brothers el 3 de mayo de 1999 como despachador. Eventualmente y por la disposición que el demostraba paso a la entonces oficina de despacho, hoy oficina de Servicio al Cliente. Actualmente se desempeña como despachador nuevamente, labor que realiza de forma excelente.

Noel es el hijo menor de doña Carmen Martínez y don Candelario Maldonado. Es natural de Trujillo Alto (arrecostao). También es el feliz padre de Noelis, su niña de 8 años. Noel me comentó que de las cosas que ha hecho aquí lo más que le ha gustado es el despacho. También me dice que aunque tiene muchos buenos compañeros, su mejor amigo es Guamé. Entre los sueños que tiene no descarta estudiar para delineante.



AVISOS

26 de octubre - Foto de Empleados

Se estará tomando una foto de todo el personal de Hill Brothers. Es de suma importancia que los empleados de todos los turnos se presenten a la 1:00 pm. Necesitamos que todos vengan con el uniforme completo de la empresa.

28 de octubre - Almuerzo de Disfraces

Habrà premio para los dos mejores disfraces.

23 de noviembre - Almuerzo de Acción de Gracias

YOGA – Continúa todos los jueves nuestra clase de Yoga a las 5:00 PM en el Salón de Adiestramientos.

IMPORTANTE

Se necesitan voluntarios que deseen formar parte del comité organizador de nuestra actividad de Navidad. Favor de comunicarse con Brenda o con Aixa.



Se acercan las Navidades y en preparativo para las fiestas comienzan las clases de Salsa. Interesados favor de comunicarse con Brenda Ext. 258



*¿Se lo imaginaban?
Se trata de...
Guillermo Jiménez*



Solución a la trivía de la página 3

1. B 2. B 3. C 4. B 5. D 6. D 7. C



Nuestros compañeros del área de empaque: Myrna Rodríguez, Betty Burgos, José Adorno y Anilda Tirado al recibir la orientación de empleados nuevos con Aixa Ayala.

GUINEOS



Esto es interesante. Después de leer esto no volverás a mirar un guineo del mismo modo.

Los guineos contienen tres azúcares naturales: sucrosa, fructosa y glucosa combinada con fibra. Un guineo te da un golpe de energía instantáneo. Estudios han comprobado que

sólo dos guineos proveen la suficiente energía para realizar una rutina de ejercicios de 90 minutos. Esto sostiene que el guineo es la fruta de mayor consumo entre los mejores atletas a nivel mundial.

No obstante, la energía que nos da no es la única forma en que el guineo nos ayuda a mantenernos en forma. De igual modo nos ayuda a sobreponernos y prevenir una gran cantidad de enfermedades y condiciones convirtiéndolo en un alimento que no puede faltar en nuestra dieta diaria.

Depresión: de acuerdo con una encuesta realizada entre personas que sufren depresión, muchos se sintieron mejor luego de comerse un guineo. Esto porque los guineos contienen “tryptophan”, un tipo de proteína que el cuerpo convierte en serotonina, que nos ayuda a relajarnos, mejora el estado de ánimo y generalmente nos ayuda a sentirnos más contentos.

PMS (Síndrome Premenstrual): Olvida las pastillas, come guineo. La vitamina B6 que este contiene regula los niveles de glucosa en la sangre que pueden afectar nuestro estado de ánimo.

Anemia: Alto en hierro, los guineos estimulan la producción de hemoglobina en la sangre, por tanto, ayuda en casos de anemia.

Presión Sanguínea: Esta fruta tropical es sumamente alta en potasio y baja en sal, lo que la hace perfecta para derrotar la alta presión. Tanto así que la UDSA recién autorizó a la industria de guineos a hacer reclamos oficiales por la capacidad de la fruta de reducir el riesgo de alta presión e infartos.

Poder de Memoria: 200 estudiantes de una escuela en Twickenham fueron ayudados durante sus exámenes al consumir guineos en sus desayunos, almuerzos y cenas para lograr aumentar su poder de memoria. Estudios han revelado que el potasio en la fruta puede asistir en la enseñanza al hacer a los estudiantes más alertas.

Estreñimiento: El guineo es alto en fibra, incluir guineo en

Aportación: Carlos Ramírez

Traducción: Zuleyka Mendoza, Artículo Original “Bananas”

su dieta puede ayudar los movimientos normales del intestino sin la ayuda de laxantes.

“Hangovers”: Una de las formas más rápidas de pasar un “hangover” es preparando una batida de guineo endulzada con miel. El guineo calma el malestar estomacal, con la ayuda de la miel, eleva los niveles de azúcar en sangre, mientras que la leche suaviza e hidrata el sistema.

Indigestión: Los guineos tienen un efecto antiácido natural en el cuerpo por lo que si sufres de indigestión, trata de comer un guineo para sentir alivio.

“Morning sickness”: El merendar guineos entre comidas ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre alto y evita el “morning sickness”.

Picadas de mosquitos: Antes de recurrir a alguna crema para aliviar la molestia de la picada, intenta frotar el área de la picada con la parte inferior de la cáscara del guineo. Muchas personas lo encuentran beneficioso para reducir el ardor y la irritación.

Los nervios: Por ser altos en vitamina B ayudan a calmar el sistema nervioso.

Úlceras: El guineo se utiliza como parte de la dieta contra los desordenes intestinales, dada su textura y suavidad.

Ataques: De acuerdo con una investigación, el comer guineo como parte de la dieta puede reducir el riesgo de un ataque al corazón en un 40%.

Por tanto, el guineo realmente es un remedio natural para muchas enfermedades. Cuando se compara con una manzana, tiene cuatro veces la proteína, el doble de carbohidratos, tres veces el fósforo, cinco veces la vitamina A y el hierro, y el doble de otras vitaminas y minerales. Es igualmente rico en potasio y es una de las comidas con mayor valor nutricional que existe. Quizá es tiempo de cambiar esa frase popular para que digamos “A banana a day keeps the doctor away”. (Un guineo al día nos mantiene alejados del doctor).

P.D. Los guineos deben ser la razón para que los monos siempre esten contentos.

Le voy a añadir una más aquí. ¿Quieren un brillo ligero en sus zapatos? Tome la parte de adentro de la cáscara del guineo y frótelo contra el zapato luego déle brillo con un pedazo de tela seco. ¡Sorprendente fruta!