



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Trabajo en Equipo

Por: Brenda Massanet



Hoy en día escuchamos mucho de lo que es el trabajo en equipo como si fuera una ley que todas las empresas deben seguir y en muchas ocasiones confundimos lo que es trabajar en equipo con el trabajo grupal. El llamado "teamwork" tomó predominancia en los años noventa y todavía sigue con bastante auge en este siglo veintiuno en muchos ambientes de trabajo.

Una de las razones por las cuales el trabajo en equipo es tan nombrado es porque en muchos contextos ha demostrado que realmente hace una diferencia en la eficiencia y productividad de una organización. El trabajo en equipo no es para todos. Existen unos criterios muy particulares que se deben tomar en consideración cuando se toma la decisión de formar equipos de trabajo. Entre estos criterios se encuentran la naturaleza de la tarea, la velocidad con la que se debe lograr la misma, las destrezas que se necesitan y, por supuesto, los recursos humanos con los que se cuentan. Tomando en consideración todos estos criterios y contemplando los beneficios que el trabajo en equipo puede traer para la organización es muy aconsejable formar equipos de trabajo.



En Hill Brothers existen varios grupos de trabajo y algunos equipos también. Tenemos equipos que llevan ya tiempo trabajando juntos y otros que recién comienzan. En esta ocasión deseo reseñar el trabajo de un

equipo particular que ha demostrado, no sólo estar unidos y trabajar por una meta común, sino que se ha reeducado con tal de ser más útil para la organización. Este es el equipo de los "merchandisers" de Hill Brothers dirigidos por Judith Rodríguez y Zuleyka Mendoza. Ha sido increíble la transformación que ha tenido este equipo de trabajo en los últimos meses. Nosotros siempre hemos sabido que este es un grupo de personas y de empleados excepcionales y

siempre hemos estado orgullosos de ellos. Sin embargo, en los últimos meses, ellos se vieron con la necesidad empresarial de tener que cambiar completamente su maletín de conocimientos y comenzar a fungir un rol diferente al representar a Hill Brothers. Ellos eran unos expertos en alcaparrado, aceite y leche evaporada y ahora se han convertido en unos expertos en produce también. Este equipo de empleados consiguió las herramientas para readiestrarse en este nuevo ámbito. Pidieron permiso en los supermercados para tomar clases en los departamentos de produce, vinieron a Hill Brothers para adiestrarse en nuestras neveras y hasta han preparado exámenes escritos donde deben identificar las diferentes frutas y vegetales. Con la gran ayuda de Luis y Pucho, este equipo está totalmente preparado para hacer "settings" (como los de Econo Barceloneta) y darle rotación completa a los departamentos de produce de nuestros principales clientes como lo hacen varias veces al mes en equipos completos. ¡Nuestros clientes ya se los están peleando y están poniendo el nombre de HB en alto!



El trabajo en equipo del grupo de merchandisers no se limita sólo al trabajo en las tiendas. Este grupo de empleados hasta se hizo turno unos a

otros en las bombas de gasolina cuando la huelga de camioneros. Definitivamente se demostró que mientras mejor son nuestras relaciones con los compañeros de trabajo mejor será nuestro desempeño. Hill Brothers necesita más compañeros como los merchandisers y definitivamente necesitamos aprender a tolerarnos y a ayudarnos mucho más. El trabajar en equipo es como cuando intentamos montar un rompecabezas; si una de las partes falta no podremos nunca completar la imagen... o en nuestro caso la tarea y la misión de brindarle siempre el mejor servicio a nuestros clientes.

Mis felicidades a Pucho, Luis, Javier, José, Judith, Jessica y Pedro. Espero que podamos aprender de su ejemplo, de su disposición y de su energía.



COMO CONSERVAR UN EMPLEO

Todos conocemos la importancia de tener un empleo. Pero luego de tenerlo, lo importante es conservarlo, tanto para nuestra estabilidad económica como para nuestra estabilidad mental.

Es fácil conservar su empleo si usted sigue los siguientes puntos al pie de la letra:

Buena comunicación - La labor de un buen comunicador comienza antes de “abrir la boca”. Debemos ser cautelosos al hablar y estar dispuestos a escuchar. Si se escucha atentamente a su jefe y a sus compañeros de trabajo se ahorrará malos entendidos y no cometerá errores absurdos.

A la hora de hablar, la manera de decir las cosas también es muy importante. Si se expresa con claridad y con suficiente volumen, es más probable que lo entiendan y que respeten su opinión. Le sorprendería saber la gran cantidad de personas que pierden su empleo no porque no sepan desempeñarse bien, sino porque no saben comunicarse con eficacia.

Trabaje en armonía con los demás - Como usted pasa mucho tiempo con sus compañeros, seguro que los cono-

ce bastante bien. Por consiguiente, tal vez se vea tentado a hablar de ellos, destacando sus errores y defectos. Sin embargo debemos poner nuestro empeño en conservar la calma y ocuparnos de nuestros asuntos. De esta forma no ganaremos la reputación de que nos metemos en asuntos ajenos ni provocaremos roces innecesarios con sus compañeros.

Cuando le manden una tarea a la que usted no está acostumbrado, sea diligente y póngase a la disposición de su superior.

Sea honrado - Una encuesta realizada en más de mil cuatrocientas compañías reveló que para la mayoría de los empresarios, “la honradez y la lealtad son las cualidades que más los impresionan de un empleado”. Como es obvio ser honrado implica no tomar dinero, ni materiales del lugar de empleo, pero implica además no tomar tiempo de su trabajo para realizar otras cosas o perder el tiempo hablando durante la jornada de trabajo. Si usted como empleado tiene la reputación de ser diligente aunque nadie lo esté supervisando, se ganará la confianza de sus superiores.

Sea realista - No todo en la vida es seguro, puede ser que por causas ajenas a su voluntad, y por más que haya seguido estos consejos, usted en algún momento pueda perder su empleo. Lo importante es valorar el empleo que tiene y que se sienta a gusto con el mismo.

Cumpleaños de Septiembre

Rafael Arroyo	2
Gabriel Cáceres	3
Daniel Carreras	3
Ivelisse Cabrera	4
Carlos Ramos	5
Kolo	10
Jennifer Oquendo	23
Migdalia Vizcarrondo	26
Danessa Serrano	26
Guillermo Jiménez	28
Javier Rivera	28
Jose L. Alayón	30

EN ESTA EDICIÓN

Como conservar un empleo	2
La Nueva Risa	3
Curiosidades	3
La Toronja Sana la Piel y Limpia el Organismo	4
Visita a Suplidores	5
Nuestra Gente	6
El Ateo y el Oso	7
Creando Bienestar	8



IMPORTANTE

Durante la última semana de septiembre y primera de octubre, se estarán realizando las pruebas de salud a todos nuestros empleados. Es de suma importancia que luego de administrarse la prueba de tuberculina asistan para la lectura de la misma el día indicado. Hill Brothers cubre el costo de esta prueba, pero de no asistir a la lectura, el empleado tendrá que pagar por ella. Esperamos su cooperación.

La Nueva Risa

Aportación: Guillermo Ordaz y Norma Mercado

*El futuro suegro al prometido de su hija.
¿Así que quiere casarse con Laurita, pero antes dígame, de cuánto dinero dispone?
De 30 mil pesos, señor.
¡Ah!, no está mal si los sumamos a los 30 mil que tiene mi hija.
El pretendiente interrumpe:
Perdón señor, pero esos ya están incluidos.*



Un paciente va al médico en muy mal estado. El médico le pide análisis, radiografías, electrocardiograma, etc. El resultado es desastroso. Le dice: Le quedan 6 meses de vida.

- ¿6 meses?
- Exacto.
- Doctor, yo soy joven, tengo mujer, hijos, ¿Cómo me voy a morir en 6 meses? ¿Hay alguna forma de evitarlo?
- Debe dejar de fumar.
- ¿Dejar de fumar? ¿ni un cigarrillo?
- Ni uno. Y nada de alcohol.
- ¿Nada de alcohol? ¿ni un vasito de vino?
- Nada.
Pero yo... Bueno doctor, y si hago todo eso ¿Voy a vivir más?
No, pero van a ser los 6 meses más largos de su vida.

Estaba una señora con su hijito de cinco años en la boda de su sobrina cuando el niño levanta la cabeza y le pregunta:
- Mami, mami, ¿Por qué la novia esta vestida toda de blanco?
A lo que la mamá le contesta:
- Hijo, lo que pasa es que este es el día más feliz de su vida.
Entonces, el niño se queda pensativo por un momento y le pregunta: ¿Entonces, por qué el novio está vestido de negro?



Va un borracho en moto y choca con una señal de tránsito. Entonces llega el policía y le pregunta:
¿Señor, no vio la flecha?
El borracho responde
No, lo que no vi fue al Indio.



Va el niño y le dice al padre:
Papá, me quiero casar con mi abuela.
Y el padre le dice:
¿Cómo te vas a casar con mi madre?
El niño le responde:
¿Y como tú te casaste con la mía y yo no dije nada?.



*¿Quién es mayor; la Luna o el Sol?
Respuesta: La luna, porque a ella la dejan salir de noche y al Sol no.*

PERDOMOSIDADES

- ¿Por qué apretamos más fuerte los botones del control remoto cuando las baterías se están agotando?
- Con todo el dinero que ganan los jugadores de fútbol, ¿Por qué persiguen todos la misma pelota en vez de comprarse una para cada uno.
- ¿Por qué las cosas siempre se encuentran en el último lugar donde uno las busca?
- ¿A que árbol pertenece el fruto del trabajo?
- ¿Por qué cuando llueve levantamos los hombros, acaso nos mojamos menos?
- Si estás en un callejón sin salida, ¿Por qué no sales por la misma entrada?
- ¿Por qué separado se escribe todo junto y todo junto se escribe separado?
- Si cuando uno hace algo por mucho tiempo, lo hace cada vez mejor, ¿Por qué los taxistas manejan tan mal?
- Cuando te sacas una foto al lado del personaje de Mickey Mouse, el hombre que está dentro del disfraz ¿Estará sonriendo?
- ¿Por qué venden cigarrillos en las gasolineras, si está prohibido fumar allí?

La toronja sana la piel y limpia el organismo

Aportación: Ginger Rivera

LA TORONJA es un cítrico, y como todos los miembros de su familia, comparte muchas cualidades nutricionales y medicinales. Gracias a sus atributos terapéuticos, el también llamado pomelo, es un remedio eficaz para varias dolencias.



La toronja fresca tiene muchas propiedades que fortalecen a la digestión y al sistema urinario. Además, colabora con el metabolismo de las grasas y limpia el hígado. Estas funciones son muy benéficas en el proceso de desintoxicación interno, pero la mejor función que tiene la toronja es la de ayudar a que la persona tenga una piel sana y radiante.

Para lograr esta limpieza se recomienda tomar un vaso de jugo de toronja antes del desayuno y otro antes de irse a dormir. Eso sí, debe esperar que hayan pasado un mínimo de dos horas desde la última comida fuerte. El jugo de dos toronjas cubre la totalidad de requerimientos de vitamina C que tiene su cuerpo cada día y también mejora la circulación de la sangre. Asimismo, con esta fruta puede prevenir la formación de coágulos en la sangre, al mismo tiempo que refuerza los capilares y da elasticidad a las paredes arteriales.

También es un fuerte aliado en la lucha contra la anemia, pues ayuda a que el hierro de los alimentos se absorba mejor. El poder alcalinizante de este cítrico mejora la artritis, la gota y otros procesos reumáticos, pues facilita la eliminación de las sustancias tóxicas implicadas en estas afecciones (por ejemplo, las sales de ácido úrico). Con todas estas ventajas ¿cómo no consumir toronja?

Arme a su cuerpo para la batalla

La toronja incrementa las defensas del organismo. Tomar el jugo de esta fruta en los días de invierno ayuda a mantener en óptimas condiciones el sistema inmunológico. De esta manera se previenen infecciones y resfriados, sobre todo en los niños.

Si sufre de hipertensión debe convertir a la toronja en su mejor amiga, pues este cítrico combate eficazmente este problema. Sería de gran ayuda para su cuerpo disminuir el consumo de sal y usar el jugo de esta fruta para sazo-

nar sus carnes y ensaladas.

Consuma la poderosa vitamina C

Uno de los beneficios de la vitamina C sobre el cuerpo es el fortalecimiento de los capilares. El consumo de toronja, rica en vitamina C, evita las alergias, hematomas y esas venitas en forma de araña. También se recomienda contra el escorbuto.

Tal como el limón la toronja posee un efecto refrescante. Esto, junto con su capacidad depurativa del hígado lo hacen muy conveniente ante un proceso gripal. Esta vitamina también hace de la toronja un buen remedio contra los problemas de encías.

Un fantástico y rico diurético

El elevado contenido de agua, potasio y ácido cítrico (sustancia que alcaliniza la orina), convierten a la toronja en un gran diurético, beneficiosa en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal y otras enfermedades asociadas a retención de líquidos.

También debe consumir toronjas aquellos que toman diuréticos que eliminan potasio. A pesar de estos beneficios, las personas que padecen insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en potasio, deberán moderar el consumo.

Las virtudes del ácido málico

Si tuvo una cena llena de comida grasosa, sería muy bueno que beba el jugo de toronja o que la coma al natural, como postre. Uno de los elementos del pomelo, el ácido málico, facilita el proceso de digestión.

Otras frutas buenas con el estómago, debido a su elevado contenido de ácido málico, son la manzana y la mora. El higo y el vino tinto también contienen esta sustancia, por ello resultan tan digestivas luego de las comidas.

Contra el cáncer y las várices

Como la toronja es rica en vitamina C, beta-caroteno y bioflavonoides, es una fruta muy recomendada para la prevención del cáncer. Además, contiene pequeñas cantidades de las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 y E.

Este rico cítrico resulta excelente, como todos los miembros de su familia, contra los problemas circulatorios y las venas varicosas. Esto se debe a que tiene componentes que fortalecen los vasos sanguíneos.

Visita a Suplidores



Del 30 de julio al 3 de agosto nuestros compañeros Agrónomos José Pérez & Carlos Ramírez hicieron una visita a Jacksonville, Florida. Uno de los objetivos principales de la visita fue el conocer otras alternativas de compañías que nos pueden dar un servicio de transferencia. Además de conocer diferentes sitios, visitaron compañías con las que actualmente se hace negocio como es Pitman & Sons y la compañía Movsovitz and Sons. Durante la visita conocieron a tres ejecutivos de importancia de la compañía Horizons Lines, la cual les ayudó a resolver un problema de espacio en el barco de la salida de los martes. En la foto superior José Pérez en compañía de Jason Sain, Presidente de ITL.

Facilidades de Movsovits & Sons en Jacsonville.



“Rail Cart”. Este es un vagón refrigerado del sistema de trenes de Estados Unidos con capacidad para transportar un vagón y medio de mercancía.



Plataformas refrigeradas de Pitman & Sons.

Pechugas Rellenas

- 4 pechugas deshuesadas
- 4 lascas de queso suizo
- 4 lascas de jamón
- 1 lata 4 oz de pimientos morrones
- 2 huevos hervidos
- 1 paquete de tocineta
- Polvo de galleta



Procedimiento: Hierva las pechugas y aplánelas. En un plato aparte coloque en este orden los siguientes ingredientes: 1 lazca de jamón, 1 lazca de queso suizo, una tirita de pimiento morrón y la mitad de un huevo hervido. Estos ingredientes los coloca en una de las mitades de la pechuga, cierre la pechuga con palillos de diente y coloque la tocineta a vuelta redonda de la pechuga. Pase por polvo de galleta, luego por huevo batido y nuevamente por polvo de galleta. Fría las pechugas hasta dorar. Puede servir con ensalada fresca o ensalada de papa. ¡BUEN PROVECHO!

Se Vende



Freezer \$200.00



Love Seat \$200.00



Mesa de Centro \$150.00

Para información llamar a
Brenda Massanet
(787) 630-7568



Sofa y Love Seat \$600



Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



Hoy queremos que conozcan un poco más a fondo a nuestro compañero Efraín Arzuaga. En esta edición cubrimos dos secciones en una, pues nuestro compañero entrevistado es precisamente la persona que aparece en la foto de la página 2 en el “Before and After”.

Arzuaga está casado con Irma Rodríguez Cedeño y tiene 6 hijos, 4 propios y 2 hijastros. Lleva laborando para la compañía ocho años y medio, y forma parte de nuestro equipo de compradores junto a Carlos Ramírez y Alejandro Hernández. Se unió a la compañía luego de varias conversaciones con Matías Ringel, quien mostró mucho interés porque se uniera a la gran familia de Hill Brothers.

La historia de nuestro compañero es muy peculiar pues desde muy temprana edad se encuentra laborando en la industria de las frutas y vegetales. Antes de laborar para Hill Brothers trabajó durante 15 años en las Empresas Cordero Badillo. Comenzó como “Produce Clerk” en el Supermercado Mi gente en Isla Verde, luego le dieron la oportunidad de ejercer como “Produce Manager” en Grande de Fajardo y posteriormente le ofrecieron la posición de ayudante de comprador en la oficina central. Luego fue Supervisor del Área de Vegetales. Ocupó varias posiciones dentro de dicha empresa como “Grocery Manager”, Asistente de Gerente Interino y Gerente de tienda interino por dos años. Luego lo activan como Supervisor de vegetales y en menos de año y medio lo ascienden a Asistente de Director de Compras del departamento de frutas y vegetales por cinco años más junto a Rubén Bosques.

Nos remontamos a los 14 años de edad de nuestro compañero, cuando laboró junto a la familia Pastrana en Carolina en el departamento de carnicería. Posteriormente trabajó como “bagger” en los Supermercados Uni Coop, cadena de tiendas en las que casualmente conoce a nuestro compañero Guillermo Jiménez y a varias personas que actualmente se relacionan con nuestra compañía, como es el caso de Bosques.

Luego trabajó como gondolero en el área de aceites, café y alcaparrados. Fue promovido a “Dairy Manager” en el

departamento de lácteos y congelados.

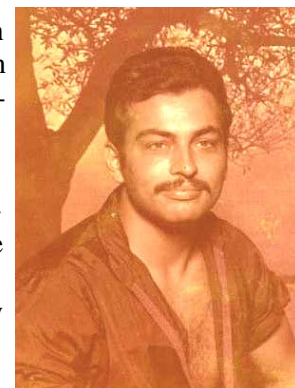
Al cerrar Uni Coop, trabajó en los Supermercados “Grand Union” durante un período corto, pues fue para la época en que dichos supermercados cierran operaciones. Posteriormente, comienza a trabajar en “Bargain Town” donde conoce a nuestro compañero Rene Carlo. Al cerrar “Bargain Town” laboró en los Supermercados Selectos de Metropolis con el dueño original de dicho Supermercado, el señor Velóz, cliente de Hill Brothers. Trabajó en Chacho’s Cash and Carry como encargado de provisiones (“Grocery Manager”).



Hace un alto en la industria de los supermercados y decide ingresar a las Fuerzas Armadas el 22 de mayo de 1979 donde toma el “basic training” en el Fuerte Kentucky. Posteriormente pasa a “Fort Hood”, Texas, donde estuvo cumpliendo 3 años de servicio y posteriormente pasó a la compañía 390 de transportación en “Roosevelt Roads”.

Al regresar del ejército, trabajó en una compañía de seguridad por un corto tiempo y fue cuando comenzó a trabajar con los supermercados Mi gente en Isla Verde.

Le preguntamos a nuestro compañero que es lo más que le gusta de su trabajo y nos comentó que le gusta la diversidad de productos y la dinámica en la que lo mantienen los mismos.



Arzuaga al regresar del ejército.

Vemos que nuestro compañero ha pasado gran parte de su vida en la industria de las frutas y los vegetales, pero nos hacemos la pregunta de si le hubiese gustado ejercer otra profesión. Al hacerle esta pregunta nos respondió que su sueño fue haber sido piloto y que además se inclinaba por la elaboración de diseño de aviones. Su sueño no se hizo realidad, pero si se preparó como mecánico diesel en la Escuela Vocacional Carlos F. Dávila en Carolina. Nuestro compañero actualmente no tiene ningún pasatiempo en específico pero nos comentó que en un momento dado disfrutó mucho del buceo.

El ateo y el oso

Aportación de: David Sánchez

Un ateo estaba caminando por el bosque, admirando todo lo que la evolución ha creado.

¡Que árboles tan majestuosos! ¡Que ríos más fuertes! ¡Que bellos animales!”, se decía a el mismo. Mientras caminaba por el río, escuchaba un ruido detrás de unos arbustos. Cuando viró para ver la causa del ruido, era un oso de 7 pies de altura corriendo hacia el. El pegó a correr lo más rápido que podía. Miraba por el hombro y vio que el oso se acercaba. Comenzó a acelerar su corrida, llorando de miedo. Volvió a mirar por su hombro, y el oso estaba aún más cerca. Su corazón latía fuerte ya y trató de correr más rápido. Se tropezó y cayó al suelo. Trató de levantarse, pero el oso estaba encima de el, alzando su brazo para pegarle.

En ese instante, el ateo grita ¡O Dios Mío!...” Todo

alrededor del ateo se paraliza, el oso, el bosque y el río.

Una luz brillante comenzó a iluminar al hombre y una voz salió del Cielo diciéndole: Tu, que negabas mi existencia por todos estos años, le dices a otros que no existo, hasta dices que la creación fue solo un accidente, ¿Esperas que te salve de esta situación? ¿Podré contar contigo que eres un creyente ahora?”

El ateo miró directamente a la luz y le dijo: “Sería hipócrita yo pedirte ayuda de momento y que me vuelva cristiano, pero, ¿Podrías hacer que el oso sea cristiano?”

“Esta bien”, dijo la voz. La luz se fue, y el tiempo volvió a correr normal.

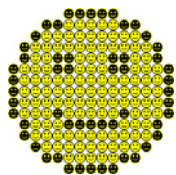
El oso bajó su mano, juntó ambos brazos, bajó su cabeza y dijo: “Señor, gracias por la comida que me has dado hoy.”



¡ESTAMOS EN TV!

Sintoniza el canal 13 (Teleoro) los martes y jueves a las 5:00 pm el programa de variedades “A las 5”. Hill Brothers patrocina el programa con las frutas y vegetales que se utilizan en la sección de cocina.

18 cosas que debes hacer a diario para que tu día sea feliz



Intercambia una palabra amable con un amigo. ☺ Regala una sonrisa. ☺ Revela un secreto. ☺ Escucha lo que alguien trata de decir. ☺ Escucha de corazón lo que alguien no puede expresar. ☺ Intenta algo nuevo. ☺ Perdona a alguien que te haya herido. ☺ Perdónate tus errores pasados. ☺ Date cuenta de tus imperfecciones. ☺ Descubre tus posibilidades. ☺ Haz un nuevo amigo. ☺ Acepta la responsabilidad de todo lo que haces. ☺ Rechaza la responsabilidad de las acciones de los demás. ☺ Sueña un sueño. ☺ Contempla la puesta de sol. ☺ Valora lo que tienes. ☺ Valora lo que eres. ☺ Ama tu vida.

MENSAJE PARA VIVIR

Siempre ten presente que: la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años... Pero lo importante no cambia; tu fuerza y tu convicción no tienen edad. Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña. Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida. Detrás de cada logro, hay otro desafío. Mientras estés vivo, siéntete vivo. Si extrañas lo que hacías vuelve a hacerlo. No vivas de fotos amarillas... Sigue aunque todos esperen que abandones. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. ¡Pero nunca te detengas!

Madre Teresa de Calcuta

Creando Bienestar

Por: Gloribel Cabrera

No pretendo influir en sus conceptos, solo estimularlos. Se ha preguntado por qué los chinos son delgados cuando su comida es una alta en sodio, grasa, carbohidratos, etc... y al igual los italianos su especialidad son las pastas, pizzas y aún son delgados. Por lo que tengo entendido la biología humana no varía por cultura. A donde quiero llegar es que lo importante no es la comida sino el sentimiento/actitud al momento de comer. Cuando nos ponemos a pensar en nuestras costumbres nos damos cuenta que nosotros celebramos y compartimos con comida. Ejemplos: graduaciones, cumpleaños, bodas, aniversarios, fiestas tradicionales, buenas notas, compartir de amistades, depresiones, tristezas, reuniones de negocios, vacaciones, etc... Vemos la comida como premio, status social o llena vacío. Desde pequeños nos han enseñado que si hacemos las cosas bien tendremos premios. Parte de los premios son los alimentos. Si relacionamos nuestro orgullo por lograr una meta o hacer las cosas bien con comida es un arma de doble filo. Porque en general nos esforzamos por hacer las cosas bien y si tendemos a premiarnos constantemente puede ser perjudicial. El status social también lo relacionamos con comida.

Mientras más alto es el ingreso más comida se consume y más se come fuera de la casa. Por último si utilizamos la comida para llenar un vacío en nuestra vida como insatisfacciones, infelicidad, aburrimiento, etc., la situación se torna peligrosa para la salud.

¿Por qué tenemos que comer? Porque la comida provee los nutrientes que el cuerpo necesita para estar vivo. La comida hace que el cuerpo funcione. Ahora bien, si no alimenta adecuadamente su cuerpo vivo este comienza poco a poco a dejar de funcionar. Cuando comemos para satisfacer nuestra mente en vez del

cuerpo, el cuerpo sufre y su mente también, porque ahí no está la solución. Por esto les insté a que se autoanalizaran y determinaran porque comían. Y les pregunto, ¿Comen para satisfacer su mente o su cuerpo? Los atracones de comida no tienen razón de ser. El cuerpo no exige grandes cantidades y mucho menos ciertos sabores en específico. El cuerpo no le dice: hoy necesito 1 pizza mediana de pepperoni, helado de chocolate y refresco de dieta. Sabe que el tamaño normal de su estómago es el tamaño de su puño cerrado y que debe comer lo suficiente para llenar ese espacio. Si come demás su cuerpo pierde mucha energía en procesar ese alimento que el cuerpo no necesita. Todo está en la mente y la mente es la que le dice al cuerpo que hacer (echar la comida a la boca) y el cuerpo responde con síntomas. Si un alimento le hace mal, el cuerpo rápidamente se lo deja saber y si se da una hartera o come muy poco también. Sólo tiene que hacer un alto, amar a su cuerpo, buscarle solución a los problemas emocionales o culturales y escuchar a su cuerpo. No escuche a nadie más que a usted mismo y verá lo grandiosa que es la naturaleza humana. Existen más horizontes que los que conocemos aventúrate a explorar. Inténtalo.

Hay miles de causas para la mala alimentación aquí les indiqué sólo algunas que son culturales pero causas individuales hay muchas que son de cada uno y esas hay que descubrirlas. El estar delgado no significa salud ni estar obeso tampoco. Salud es sentirse bien y por más que muchas veces pongamos excusas sabemos que no nos sentimos bien.

Haga ejercicios físicos conscientes media hora al día aunque no haga un cambio drástico en su dieta y va a sentir la diferencia. Igual sucederá cuando comience a probar nuevos alimentos.



¡GRACIAS!



Queremos agradecer a todas las personas que cooperaron con la actividad del latatón. Como de costumbre, Hill Brothers aportará un producto por cada artículo que se recolectó entre sus empleados y serán donados a la Fundación Modesto Gotay en Trujillo Alto.

ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Colaboradores de Esta Edición

Ginger Rivera
Gloribel Cabrera
Brenda Massanet
David Sánchez
Efraín Arzuaga
Carlos Ramírez
Guillermo Ordaz
Norma Mercado
Aixa Ayala

Revista Mensual de Empacadora Hill Brothers

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