

# PROGRESSIVE

quarterly

## Nuestro héroe de Progressive: Barya Hoel

Obtenga más información sobre Barya y descubra por qué es la heroína progresiva de este trimestre.



## Nuestros Equipos de Fútbol Favoritos

¡Descubre qué equipos de la NFL amamos y apoyamos!



# CONTENIDO

## GENTE

- 3 Nota del editor
- 4 Estado de la Compañía
- 6 Nuestro héroe de Progressive
- 8 Conoce a Pathfinder
- 10 Seguridad Alimentaria: Navegando Hoy, Preparándonos para el Mañana

## CONOCIMIENTO

- 12 Elementos básicos de Seguridad Alimentaria: ¡Mantenga su cocina segura!
- 13 **Fortaleciendo Nuestra Ciberseguridad: Capacitación Knowbe4 para Todos**

- 14 Temporada de cebollas dulces peruanas
- 15 Manzanas del este

## DIVERTIDO

- 18 Elixir de Drácula
- 19 Hamburguesa aplastada dulce y picante con papas fritas
- 20 Macarrones con queso y coles de Bruselas

## 21 Nuestros Equipos de Fútbol Favoritos

- 22 ¡Tenemos Los Resultados!
- 23 Próximos aniversarios del cuarto trimestre
- 24 Próximos cumpleaños



## Nuestro héroe de Progressive



## Fortaleciendo Nuestra Ciberseguridad: Capacitación Knowbe4 para Todos

Aprende por qué la educación en ciberseguridad es importante y cómo acceder a las capacitaciones de Knowbe4.



## Nuestros Equipos de Fútbol Favoritos

¡Descubre qué equipos de la NFL amamos y apoyamos!





# Nota del editor

POR: OSCAR GUZMAN

¡Bienvenidos a la séptima edición de Progressive Quarterly! En este número, estamos encantados de ofrecerles una combinación de contenido inspirador, una pizca del espíritu de Halloween y un toque de fiebre del fútbol.

En primer lugar, presentamos con orgullo a nuestra heroína progresista, Barya Hoel, cuyo arduo trabajo, compromiso y dedicación para encarnar nuestros valores fundamentales realmente la han diferenciado.

A medida que nos acercamos a la temporada espeluznante, tenemos algunas actividades emocionantes de Halloween programadas. Marque sus calendarios para nuestro próximo concurso de disfraces de Halloween y evento de kickball. Estos eventos tienen como objetivo fomentar la camaradería y divertirse con sus colegas. Y, para aquellos que buscan agregar un toque espeluznante a sus celebraciones, hemos incluido nuestra propia receta de sangría Elixir de Drácula. ¡Con solo un sorbo, estarás preparado para cualquier encuentro fantasmal que se te presente!

Hablando de camaradería, nos sumergimos de cabeza en el mundo del fútbol. No olvides consultar los resultados de nuestra encuesta de predicción de fútbol, donde podrás ver a qué equipos apoyan tus colegas y cómo les ha ido en sus predicciones de temporada.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a nuestros destacados contribuyentes que han hecho posible esta edición y, lo más importante, a nuestro increíble equipo de Progressive Produce. Esta revista es un testimonio de su compromiso inquebrantable y esperamos que encuentre inspiración y orgullo en sus páginas.

¡Por un cuarto trimestre fantástico!





# 2023 Q3 Estado de la Compañía

POR: MARTY KAMER

Equipo Progressive:

Bienvenidos a PQ 7... ¡2023 se pasa volando!

Como suelen ser las cosas aquí en Progressive, el tercer trimestre fue otro trimestre muy ocupado y muy productivo.

Los equipos de ventas y adquisiciones aparentemente estaban en todas partes fomentando las relaciones mientras visitaban a numerosos clientes y productores en sus respectivas ubicaciones en América del Norte y del Sur. Estos equipos asistieron a múltiples ferias comerciales y eventos de la industria para aprovechar aún más interacciones cara a cara con clientes y productores. Otros puntos focales de las actividades y logros en curso en Progressive incluyeron nuestra reunión anual de ventas de dos días, auditorías de instalaciones, asado de Chile, capacitación en seguridad cibernética en toda la empresa, instalación y aprendizaje de nueva maquinaria en Peachtree, la búsqueda incesante de la excelencia en las áreas de -en tiempo y en su totalidad por nuestros talentosos equipos de operaciones de almacén, solo por nombrar algunos.

¡Nada de este crecimiento y emocionante actividad sería posible si no fuera por todos y cada uno de ustedes! En Progressive Produce, nuestra gran gente está en el centro de todo lo que hacemos. Usted hace que Progressive tenga éxito, y eso nunca lo olvidaré.

Todos nuestros esfuerzos en el tercer trimestre se tradujeron en resultados sólidos y tenemos un excelente impulso a medida que avanzamos hacia el cuarto trimestre. Durante los primeros 3 trimestres de 2023, hemos EVOLUCIONADO efectivamente personalmente y como organización.

Ahora, doblamos la última curva, comenzamos la recta final y corremos hacia la meta de 2023. Para hacer crecer orgánicamente nuestro negocio, realizamos varias carreras. La meta del maratón está dentro de muchos años.

Esta carrera se centra en nuestro plan estratégico y objetivos a largo plazo. Requiere resistencia, paciencia, coherencia y mejora continua. La meta de un sprint está más cerca del plazo... el final de un proyecto, o el fin de mes, por ejemplo. A lo largo de un año, corremos muchos sprints que requieren ráfagas de velocidad y un gran enfoque en la ejecución diaria para lograr objetivos a corto plazo. ¡Nunca dejen de sorprenderme la gran energía y actitud que aportan al trabajo para correr nuestros sprints!

Progressive cuenta con la suerte de contar con un EQUIPO excepcional y talentoso, totalmente capaz de correr ambas carreras simultáneamente. ¡Esto es evidente en absolutamente todo lo que logramos!

En esta edición de PQ, se destacan nuestros equipos Pathfinder y Seguridad Alimentaria. Ambos equipos tienen un "conjunto único de habilidades" y ambos son absolutamente esenciales para nuestras operaciones en Progressive Produce. Estoy agradecido por todas sus contribuciones. Únase a mí para apreciar sus esfuerzos y aplaudir todos los logros de Pathfinder y nuestros equipos de seguridad alimentaria.

Mientras comenzamos el cuarto trimestre y avanzamos hacia la recta final de 2023, quiero escuchar lo que tienen que decir. Cada uno de ustedes tiene un talento único que ofrecer. ¡Necesito tus ideas, sugerencias y comentarios para poder ganar la carrera! ¡Son nuestros talentos y fortalezas colectivos los que nos hacen Progresistas Fuertes!

No importa si es nuestro maratón o nuestros sprints, nuestras carreras sólo se pueden ganar en la meta. Puede contar con Progressive para correr la carrera y puede contar con nosotros para cruzar la línea de meta juntos.

¡Que tengas un excelente cuarto trimestre! ¡Gracias por todo lo que haces!

Mejor,



# **PROGRESSIVE PRODUCE**

**GREAT PEOPLE    GREAT COMPANY    GREAT FUTURE**



**“BETTER PRODUCE THROUGH PARTNERSHIP AND PERFORMANCE”**



# Nuestro héroe de Progressive

## **BARYA HOEL**



### ¿QUÉ HACE QUE BARYA SEA UNA HEROÍNA PROGRESISTA?

“No es sorprendente que Barya Hoel esté siendo reconocida como una Heroína Progresista de Productos. Barya personifica nuestros Valores Fundamentales en todo lo que hace a diario.

En Progressive Produce, nuestros Valores Fundamentales están intrínsecamente entrelazados en todo lo que hacemos. Esencialmente, nuestros Valores Fundamentales son la composición genética, el ADN que moldea "quién" somos. También representan "qué" valoramos y apreciamos el uno del otro.

Lo que más valoro de Barya es su búsqueda incansable de la excelencia. En sus esfuerzos regulares por lograr una ejecución impecable, Barya tiene una habilidad única para pensar rápido y resolver cualquier problema. Lo hace con energía y una gran actitud.

Como Asistente Ejecutiva y Administrativa, Barya desempeña múltiples roles al respaldar las solicitudes de diversas áreas de nuestro negocio. Constantemente prioriza proyectos y equilibra tareas que le llegan de manera improvisada, siendo el pegamento que mantiene muchas cosas funcionando sin problemas.

¡Gracias por todo lo que haces, Barya!”

- Marty Kamer





# BARYA HOEL

Asistente Ejecutivo

**AÑOS EN  
PROGRESSIVE:**

5.5

**AÑOS EN  
PRODUCE:**

5.5

**ARTÍCULO DE PRODUCE FAVORITO:**

Espárragos, papas y limones están en la parte superior de mi lista, pero tendría que elegir los limones, ya que siempre tengo un tazón de limones en mi casa.

## **CUÉNTENOS SU DÍA EN PROGRESSIVE**

Mis días en Progressive nunca son iguales, y eso es lo que me encanta de mi trabajo. Aquí me han asignado muchas responsabilidades interesantes, desafiantes y a veces divertidas. Me gusta pensar que soy la persona a la que acuden en Progressive cuando alguien busca algo o necesita que se haga algo. He aprendido mucho aquí. Por lo general, llego al trabajo con un plan, y a veces puedo seguir ese plan, pero en ocasiones me asignan un proyecto que debe hacerse más pronto que tarde. Es agradable trabajar con personas que creen en ti y saben que cumplirás y llevarás a cabo las tareas.

## **¿CON QUÉ VALOR CENTRAL RESUENA?**

Diría que nos esforzamos incansablemente en la búsqueda de la excelencia. Siempre estoy tratando de mejorar mis habilidades, conocimientos y ser mejor en lo que hago. Quiero ser implacable en mi esfuerzo por ser la mejor versión de mí mismo.

## **¿QUÉ TIENES EN TU LISTA DE DESEOS?**

Hasta ahora, solo había una cosa en mi lista de deseos, y era hacer un viaje a Irlanda, y finalmente este año estoy logrando hacerlo.

## **¿QUÉ ES ALGO QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE NO SABE SOBRE TI?**

Una vez me involucré en el tiro competitivo e incluso ayudé a fabricar las balas. ¡Pero no hice esto por mucho tiempo!

## **SI TUVIERAS UN SUPERPODER, ¿CUÁL SERÍA Y POR QUÉ?**

Si tuviera que elegir un superpoder, creo que sería increíble tener Super-Velocidad. No solo podría decirle adiós al tráfico para siempre, sino que también me ayudaría a hacer todo lo que necesito en el trabajo a pesar del tiempo limitado. Lo más importante, tener Super-Velocidad me ayudaría a escribir muy rápido para poder seguir las conversaciones al tomar notas en las reuniones.

## **¿EL MEJOR CONSEJO QUE TE HAN DADO?**

Me han dado un par de buenos consejos, pero tendría que decir que "Perdónate a ti mismo" es uno de los más importantes. Todos cometemos errores y aprender a soltar, avanzar y perdonarse a uno mismo puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Intento recordarme a mí mismo que cada error es una experiencia de aprendizaje y luego seguir adelante.

## **¿QUÉ TE GUSTA HACER EN TU TIEMPO LIBRE?**

Tendría que decir que comprar, leer, dar paseos, comer helado y compartir una comida casera con las personas que amo son algunas de mis actividades favoritas. Me encanta pasar tiempo en la mesa después de una comida y alargar la conversación hablando de todo o de nada en particular.



# Conoce a Pathfinder



POR: RYAN CONLON

Siendo los expertos en productos que todos somos, sabemos que hay muchos factores importantes en cómo nuestros productos llegan a nosotros y a nuestros clientes. El más importante es el transporte por carretera; sin camiones, nuestro producto no podría llegar de un punto A a un punto B. Aquí en Progressive Produce, tenemos la suerte de contar no solo con nuestra propia flota de camiones a nuestra disposición, sino también con una empresa de logística que puede manejar todas nuestras necesidades fuera del estado. Entren en escena Pathfinder Logistics, que, desde su primer entrega en 1967, siempre ha buscado ofrecer el más alto nivel de calidad y profesionalismo.

Pathfinder ha acumulado más de un millón de millas en servicios logísticos y está respaldado por nuestro maravilloso equipo de "Flat Tires" (Neumáticos Desinflados). ¡Ken Adams, el Gerente General de Pathfinder, ha estado con la empresa durante 14 años! Es un apasionado jugador de pickleball.

Y Ken no es el único ex empleado de Ralphs que tenemos en nuestro equipo. Carolyn Gagnon y Tara Olson también trabajaron en Ralphs antes de unirse al equipo de Pathfinder. Carolyn, que se encarga de las ventas y la programación, ha estado en Pathfinder durante más de siete años y tiene un gran conocimiento. Si alguna vez está fuera de la oficina, la encontrarás en el río, en el agua. Tara es la Gerente General Adjunta y ha estado con nosotros durante más de cinco años. Tara es la contraparte de Ken, sabe cuándo actuar de una manera cuando Ken actúa de otra. Además, un dato curioso: ¡Tara es una conductora de go-karts increíble!

El empleado de Pathfinder con más años de servicio, sin embargo, es Eddie García, quien está a punto de cumplir su vigésimo primer año en la empresa. Eddie se dedica a las ventas y la programación, ¡siempre está dispuesto a ayudar en lo que pueda! En Progressive Produce, tenemos muchos miembros de la familia que trabajan juntos, y eso no cambia con Pathfinder. La hermana menor de Tara, Denise Palmer



está en su cuarto año en Pathfinder y le encanta trabajar con cítricos. Sabes que Denise está en la oficina cada vez que suena su teléfono y suena la música de Foo Fighters hasta que ella contesta. También es una apasionada decoradora a la que le encanta decorar la oficina durante las vacaciones y actualmente está preparando ideas para disfraces de Halloween... ¡estén atentos!

Alan Wong es nuestro vendedor y despachador remoto; Alan es conocido por sus correos electrónicos diarios de ETA y se encarga de gran parte de nuestro transporte en la costa este. Alan probablemente también es el empleado más alto que trabaja en Progressive y Pathfinder. Alan ha estado reservando camiones para Pathfinder durante cinco años y es otro ex alumno de Ralphs con más de 15 años de experiencia. Un dato curioso sobre Alan: es un "Banana Slug" y se graduó de la Universidad de California, Santa Cruz. Esto me lleva a Jessica Parra. Jessica tiene fuertes lazos familiares con Progressive Produce y es conocida por su feroz ética de trabajo. Ha estado en Pathfinder durante seis años y le encanta participar en eventos laborales. Jessica es una atleta destacada, famosa por conectar un doble en nuestro juego de softball de la empresa. También realizó muchas jugadas defensivas en el campo de kickball.

Eso nos lleva al miembro más nuevo del equipo de Pathfinder. Mencioné anteriormente cómo apreciamos una buena conexión familiar; esto continúa aquí, ya que el hijo de Ken, Eric Adams, ha estado en Pathfinder durante seis meses. Eric disfruta del pickleball y el golf, y se encarga de muchas de nuestras entregas locales.

Cuando piensas en Pathfinder, puedes imaginar cómo eso tiene sentido. Una empresa de logística que encuentra los caminos adecuados para viajar desde A hasta B. Sin embargo, el nombre Pathfinder tiene un significado histórico. El fundador, Nace Cohen, fue un veterano de la Segunda Guerra Mundial que sirvió en una compañía de paracaidistas de élite que se llamaban a sí mismos Pathfinders. Estos paracaidistas aterrizaron primero antes de la invasión de Francia para guiar a los transportes que llegaban.

Entonces, cuando estés buscando un camión para mover tus productos desde el punto A hasta el punto B, llama a Pathfinder. Llevarán el camión donde necesita estar, a tiempo, la mayoría de las veces 😊.

## Meet the TEAM!



Eric Adams



Ken Adams



Carolyn Gagnon



Eddie Garcia



Tara Olson



Denise Palmer



Jessica Parra



Alan Wong



# Seguridad Alimentaria: Navegando Hoy, Preparándonos para el Mañana

En el ámbito de la producción y distribución de alimentos, la seguridad no es simplemente una prioridad; es un deber sagrado. En Progressive Produce, esta responsabilidad se confía a un equipo dedicado que va más allá, asegurando que cada producto alimenticio que sale de nuestras instalaciones no solo sea seguro, sino de la más alta calidad.

Bienvenidos al viaje de nuestro Equipo de Seguridad Alimentaria, una unidad altamente especializada dentro de nuestro departamento de Servicios Compartidos. Su trabajo sirve como el cimiento sobre el cual se sustentan nuestras operaciones comerciales, asegurando que puedas tener completa confianza en la seguridad y calidad de nuestros productos.



Marty Kamer



Jeannie Berger



Arturo Coronado



Jennifer Portillo



Dave Walker



Alejandra Jimenez

## Manteniéndonos un Paso Adelante en el Laberinto de la Seguridad Alimentaria

En el siempre cambiante panorama de las regulaciones de seguridad alimentaria, nuestro Equipo de Seguridad Alimentaria adopta un enfoque proactivo. Su viaje comienza manteniéndose informado sobre los últimos cambios y desarrollos en las regulaciones de seguridad alimentaria. Actúan como centinelas vigilantes, siempre atentos y listos para dar la señal de alarma cuando sea necesario.

Su compromiso de mantenerse informado es solo el primer paso. Cada semana, el equipo se reúne para la Reunión EOS L10, donde aseguran la alineación y la agilidad en respuesta a los cambios regulatorios. Es donde se idean estrategias y se ponen en marcha planes, asegurando que Progressive Produce no solo cumple, sino que prospera en un paisaje regulatorio en constante cambio.

Pero su dedicación no se detiene allí. Las auditorías internas trimestrales, realizadas en colaboración con consultores externos, ofrecen una visión integral de nuestras prácticas, impulsando la mejora continua. Los miembros del equipo son aprendices de por vida, comprometidos en mantenerse un paso adelante. Invierten en educación continua y certificaciones para mantener su conocimiento fresco y actualizado.

## Cumplimiento y Más Allá

Comprender las reglas del juego es esencial. Varias regulaciones tienen un impacto significativo en nuestra industria, desde la Ley de Modernización de la Seguridad Alimentaria (FSMA) hasta la Iniciativa Global de Seguridad Alimentaria (GFSI), el Programa Nacional de Orgánicos (NOP), la Verificación de Proveedores Extranjeros (FSV) y la Regla de Trazabilidad Alimentaria (FTR). Estas regulaciones aseguran una dedicación inquebrantable al cumplimiento. Sin embargo, el cumplimiento por sí solo no es suficiente. El trabajo del equipo se extiende a identificar y mitigar posibles riesgos de seguridad alimentaria. Aquí es donde entra en juego su labor detectivesca. Realizan análisis de riesgos meticulosos, escrutando los riesgos biológicos, químicos y físicos con una precisión inquebrantable.



### **Cultivando una Cultura de Seguridad Alimentaria**

La prevención es una piedra angular de la misión del Equipo de Seguridad Alimentaria. Transmiten la sabiduría de las Buenas Prácticas de Manufactura (GMP) a cada miembro de nuestra familia en Progressive Produce. Va más allá de la higiene y el manejo; se trata de cultivar una cultura de seguridad alimentaria que impregna cada aspecto de nuestra organización.

Cada empleado, independientemente de su rol, desempeña un papel vital en nuestra cadena de suministro. La misión del Equipo de Seguridad Alimentaria es compartir su conocimiento con todos, asegurándose de que todos estén actualizados con los últimos cambios en las regulaciones de seguridad alimentaria.

Pero el viaje no termina con la capacitación. El equipo pone en práctica lo que predica con recorridos diarios por nuestras instalaciones. Los procedimientos se siguen meticulosamente y los registros se revisan religiosamente, independientemente de la frecuencia de reporte. Cada detalle es importante y cada no conformidad se aborda, asegurando el cumplimiento y la preparación para responder a cualquier desafío que pueda surgir.

### **Aprovechando la Tecnología y la Colaboración**

En la era digital de hoy, la tecnología es un aliado poderoso. Progressive Produce la ha abrazado con entusiasmo. Nuestro sistema de monitoreo de calidad del agua, conocido como "Kemo", mantiene un ojo vigilante en la concentración de ácido peracético (PAA) en el agua utilizada para lavar nuestros productos.

Pero nuestra revolución digital no se detiene allí. Estamos en proceso de digitalizar nuestro programa de seguridad alimentaria, creando un sistema fluido e interconectado donde la seguridad es primordial y la trazabilidad está garantizada. Nuestro sistema SAP nos permite rastrear nuestros productos con una precisión incomparable, asegurando que siempre tengamos control sobre el viaje de nuestros productos. Sin embargo, no es solo la tecnología la que nos mantiene seguros; es el poder de la colaboración. El Equipo de Seguridad Alimentaria colabora no solo entre ellos, sino también con otros departamentos, proveedores y organismos reguladores. Se han establecido relaciones sólidas con nuestros proveedores de productos frescos y clientes, trabajando codo a codo con nuestro departamento de Ventas y Compradores para garantizar productos de alta calidad que cumplan con todas las regulaciones de seguridad alimentaria.

La comunicación es clave, y las reuniones mensuales de grupo sirven como un espacio para discutir puntos críticos de seguridad alimentaria. Es un lugar donde se comparten ideas y se abordan preocupaciones, asegurando que todos estén en sintonía.

### **Un Compromiso con la Mejora Continua**

La mejora continua es un estilo de vida para nuestro Equipo de Seguridad Alimentaria. Siguen un riguroso proceso de mejora continua de 5 pasos: prevención, detección, evaluación, resolución y evaluación rutinaria. Cada aspecto, desde el Manual de Seguridad Alimentaria hasta la Verificación de Proveedores, el Cumplimiento de Clientes y Regulaciones, las Instalaciones y las Personas, se somete a un escrutinio regular. Es una búsqueda interminable de la perfección, un viaje hacia la excelencia.

### **Desafíos y Oportunidades en el Futuro**

Mirando hacia el futuro, se vislumbran desafíos en el horizonte. A medida que las cadenas de suministro de alimentos se globalizan, mantener estándares de seguridad alimentaria consistentes y efectivos se vuelve más complejo.

Sin embargo, el Equipo de Seguridad Alimentaria ve los desafíos como oportunidades disfrazadas. Consideran que las agencias reguladoras deben mantenerse al día con las tecnologías, productos y métodos de distribución en constante evolución. Equilibrar la facilitación de la innovación con el mantenimiento de rigurosos estándares de seguridad alimentaria es un desafío que están dispuestos a aceptar.

El Equipo de Seguridad Alimentaria de Progressive Produce es el héroe desconocido de nuestra organización, asegurando los más altos estándares de seguridad y calidad en cada producto alimentario que proporcionamos. Su vigilancia, dedicación a la mejora continua y espíritu innovador son fundamentales para nuestra misión de ofrecer productos alimentarios seguros y deliciosos a nuestros valiosos clientes.



# El Equipo de Seguridad Alimentaria Logra Puntuaciones Perfectas del 100% en Auditorías Anuales

En nombre del equipo de Seguridad Alimentaria, nos complace informarles que HEMOS SUPERADO todas nuestras 3 auditorías con puntuaciones del 100% (Peachtree, La Mirada y Farms) para la auditoría de este año.

Queremos agradecer a todos los que participaron en esta auditoría. Gracias a Dave Walker, Heriberto Ramírez, Daniel Rosinski, Robert Velázquez, Jesús Escobar, Steven Robles, Richard López, Vincent Saldaña, Jaime Rodríguez, José Quevedo y Edgar Guerra por su arduo trabajo durante estas auditorías.

También, a todo el personal de Progressive, nuestro departamento de mantenimiento, mecánicos, líderes y supervisores de cada instalación. Apreciamos todo el esfuerzo que han estado poniendo cada día; este éxito también se debe a ustedes.



## Elementos básicos de Seguridad Alimentaria: ¡Mantenga su cocina segura!

POR: ARTURO CORONADO

Cuando se trata de alimentos, la inocuidad siempre debe ser lo primero. Le mostraremos cuatro errores comunes relacionados con la seguridad alimentaria que debe evitar. ¡Asegurémonos de que su cocina sea un paraíso para comidas seguras y deliciosas!

### Comer masa o masa cruda

Riesgo: la harina o los huevos crudos pueden contener E. coli, salmonella u otros patógenos.

Consejo de seguridad: Cocine u hornee bien la harina y los huevos. Lave todas las superficies después del contacto.



### Descongelar o marinar en el mostrador

Riesgo: los gérmenes dañinos se multiplican rápidamente a temperatura ambiente.

Consejo de seguridad: descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.



### Saborear u oler la calidad

Riesgo: No se pueden detectar los gérmenes que causan intoxicación alimentaria mediante el gusto, el olfato o la vista.

Consejo de seguridad: En caso de duda, ¡tírelo a la basura! Evite probar incluso una pequeña cantidad.



### Lavar carne, pollo o pavo crudos

Riesgo: Lavar estos productos pueden propagar gérmenes a las superficies de la cocina.

Consejo de seguridad: No lave carne, pollo, huevos o pavo crudos; en su lugar, cocínelos adecuadamente.







# Fortaleciendo Nuestra Ciberseguridad: Capacitación Knowbe4 para Todos

POR: ALAN PIZANA

En una era en la que las amenazas digitales están siempre presentes, la protección de los sistemas y datos de nuestra organización es una prioridad absoluta. Es por eso que nos hemos asociado con Knowbe4 para implementar una capacitación obligatoria en ciberseguridad para todos los empleados.



Nuestro objetivo es sencillo: asegurarnos de que cada uno de nuestros empleados comprenda la importancia de la ciberseguridad y tenga el conocimiento necesario para proteger nuestro mundo digital de posibles amenazas.

Solo un recordatorio rápido: este programa de capacitación te lo trae Knowbe4, pero antes de adentrarnos en los detalles, hablemos sobre por qué la educación en ciberseguridad es una necesidad.

## Por qué la Educación en Ciberseguridad es Importante

Los ataques de phishing, el malware y otras amenazas comunes siempre están al acecho. Sin el conocimiento y la conciencia adecuados, nuestras acciones podrían dar inadvertidamente una apertura a estas amenazas, poniendo en riesgo los datos y sistemas de nuestra organización.

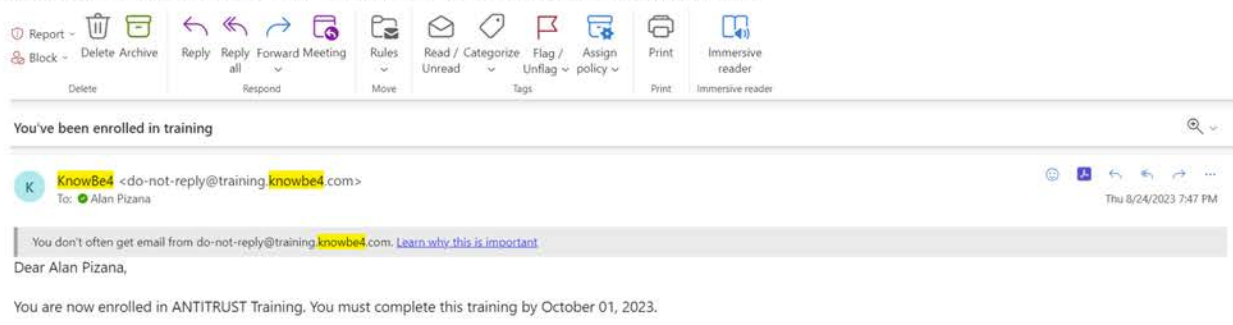
El programa de capacitación de Knowbe4 cubre temas esenciales, como las mejores prácticas en ciberseguridad, la detección de malware, la identificación de intentos de phishing y la gestión de otras amenazas comunes. Esta capacitación se trata de proporcionarte los conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas y tomar medidas proactivas para proteger nuestra organización.

## Un Viaje Continuo: Capacitación en Ciberseguridad

Es importante recordar que la ciberseguridad no es un proceso único y finalizado. El panorama digital está en constante cambio, con nuevas amenazas que aparecen regularmente. Para mantenernos a la vanguardia de estos desafíos, realizaremos sesiones de capacitación periódicas para mantener a todos actualizados sobre las últimas tendencias y mejores prácticas en ciberseguridad. El aprendizaje es la clave para mantener nuestras defensas digitales fuertes.

## Cómo Acceder a la Capacitación de Knowbe4

Acceder a la capacitación de Knowbe4 es fácil y puedes completarla utilizando tus credenciales de Windows. A continuación, te mostramos un ejemplo de los correos electrónicos que debes buscar cuando te hayan inscrito en cualquier capacitación obligatoria:



Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre la capacitación, no dudes en ponerte en contacto con nuestro departamento de TI. Apreciamos enormemente tu compromiso con esta iniciativa, ya que trabajamos juntos para crear una sólida defensa contra las amenazas cibernéticas. ¡Gracias por tu cooperación!





# Peruvian Sweet Onion Season

A medida que se acerca la temporada de cebolla dulce peruana, Keystone Fruit Marketing, una división de Progressive Produce, está lista para brindar su experiencia líder en la industria y las cebollas dulces peruanas de alta calidad a clientes en los Estados Unidos y Canadá.

"Estamos muy satisfechos con la calidad inicial de la cosecha de este año y estamos emocionados de comenzar la temporada de cebolla peruana", dice Matthew Gideon, gerente de productos de cebolla dulce. "Aunque el clima ha presentado desafíos debido a las condiciones de El Niño, lo que ha resultado en cebollas de tamaño más pequeño al comienzo de la temporada, esperamos perfiles de tamaño normales y un retorno a los rendimientos promedio a medida que avanza la temporada".

Reconocidas como unas de las cebollas dulces más conocidas del mundo, las Mayan Sweets de Keystone son ampliamente reconocidas como una marca respetada y establecida con una larga y deliciosa historia. A principios de la década de 1990, Keystone Fruit Marketing fue la primera empresa en cultivar cebollas dulces en Perú y hoy en día sigue siendo uno de los mayores importadores de cebollas dulces peruanas en los Estados Unidos.

La temporada de cebolla dulce peruana, que se extiende desde finales de julio hasta marzo, con un suministro máximo entre septiembre y enero, ofrece abundantes oportunidades para que los amantes de la cebolla dulce disfruten de los sabores y la versatilidad distintivos de este codiciado producto.

"Nuestras Mayan Sweets peruanas son deliciosas crudas y fantásticas cuando se cocinan ligeramente, a la parrilla o se caramelizan", agrega Gideon. "Mejoran los sabores de salsas, sándwiches, hamburguesas, brochetas, encurtidos y coberturas. Su perfil de sabor único y versatilidad las convierten en un ingrediente ideal en diversas creaciones culinarias".

Reconociendo el poder del cross-merchandising, Keystone ofrece estrategias innovadoras para impulsar las ventas. Gideon sugiere: "En el Departamento de Carnes, el cross-merchandising de nuestras Mayan Sweets con productos cárnicos como hamburguesas, salchichas y filetes crea oportunidades atractivas para los consumidores, impulsando las ventas de cebollas dulces y productos cárnicos. De manera similar, el cross-merchandising de las Mayan Sweets con tomates, pimientos, ensaladas y calabacines en el Departamento de Productos Frescos genera ventas adicionales. Dado que las cebollas tienen una alta penetración en los hogares, los consumidores están constantemente buscando formas nuevas y creativas de disfrutar de las cebollas dulces".

"Valoramos nuestras relaciones con nuestros productores y clientes, y nos enorgullece la integridad que mantenemos en todas esas relaciones", dice Gideon. "¡Traer cebollas de alta calidad de nuestros productores a las tiendas de nuestros socios minoristas es lo que nos encanta hacer en Keystone!"





# Eastern Apples

Las manzanas y el otoño van de la mano, y nadie lo sabe mejor que Keystone Fruit Marketing, una división de Progressive Produce. Con una rica historia que se remonta a 1977, Keystone siempre ha estado dedicada a las manzanas desde el principio. Lisa Fetterhoff, Directora de Operaciones, recuerda: "Las manzanas fueron el primer producto que Keystone llevó al mercado. ¡Y el primer productor con el que trabajaron, El Vista Orchards en Fairfield, PA, todavía es un socio productor hoy en día!"

En la actualidad, Keystone se asocia con muchos productores de Pensilvania, Virginia, Virginia Occidental, Nueva York, Michigan y Nueva Inglaterra para garantizar una amplia variedad de manzanas y satisfacer las necesidades de sus clientes.

"Comenzamos cada año en agosto con las Ginger Gold, que son seguidas rápidamente por Gala, Honeycrisp y Macs. También tenemos un amplio suministro de Red y Gold Delicious, Ambrosia, Romes, Fuji, Evercrisp y Pink Lady. ¡Hay muchas opciones para todos!" comparte Fetterhoff.

Las manzanas del este siempre están en alta demanda en otoño, así como en las festividades de Acción de Gracias y Navidad. ¡Y no olvidemos en enero, cuando muchas personas quieren empezar a comer mejor! ¡Estos son momentos ideales para promocionar, ya que Keystone tendrá un suministro máximo desde noviembre hasta enero!

"Los minoristas deberían ofrecer opciones a sus consumidores con bolsas y manzanas sueltas. Si el espacio es limitado, cambien ocasionalmente las variedades de manzanas para mantener las cosas frescas y emocionantes", aconseja Fetterhoff. "¿Quieren aumentar las ventas aún más? ¡Combine las manzanas con quesos especiales en el departamento de delicatessen o destaque un pequeño exhibidor de manzanas cerca de la caja para aquellos que buscan un refrigerio saludable para llevar!"

Keystone valora sus relaciones con sus productores y clientes, y se enorgullece de la integridad que mantiene en todas esas relaciones. "¡Llevar las manzanas de nuestros productores a las tiendas de nuestros socios minoristas para que los consumidores puedan disfrutar de las manzanas del este de alta calidad es lo que nos encanta hacer!" concluye Fetterhoff.



# CONCURSO DE DISFRACES DE HALLOWEEN



ENVÍA UNA FOTO AL DEPARTAMENTO DE MARKETING ANTES DEL 31  
DE OCTUBRE. LAS VOTACIONES SERÁN EL 1ERO DE NOVIEMBRE.  
GANADORES SERÁN ANUNCIADOS EL 2 DE NOVIEMBRE.





# PROGRESSIVE PRODUCE

INSCRÍBETE, SI TE ATREVES

## TORNEO DE HALLOWEEN DE KICKBALL

SÁBADO, 4 DE NOVIEMBRE



TE INVITAMOS A  
VENIR DISFRAZADO.



## JOE RODGERS FIELD

4900 E 7TH ST

LONG BEACH, CA 90804

El campo de juego esta en esquina de Park Ave y Deukmejian Drive





## ELIXIR DE DRÁCULA

### INGREDIENTES

- 1 botella (750 ml) de vino tinto seco
- 2 naranjas de Progressive Farms
- 2 limones de Progressive Farms
- 1 lima de Progressive Farms
- 2 manzanas Honeycrisp
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de ron oscuro
- 1 taza de agua con gas
- hielo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 4 horas

Porciones: 1 jarra grande

### INSTRUCCIONES

1. Corta en rodajas finas las naranjas, limones y limas.
2. Después, quita el corazón de las manzanas y asegúrate de quitar todas las semillas. Luego corta las manzanas en trozos grandes.
3. Coloca todos los ingredientes, excepto el agua con gas, en una jarra o recipiente grande.
4. Cubre y refrigera durante al menos 4 horas.
5. Cuando estés listo para servir a tus invitados, agrega hielo y agua con gas.
6. Revuelve y disfruta de tu transición a la inmortalidad. Por favor, muere y bebe con responsabilidad.



Jaime Greger, la Coordinadora de Marketing Senior de Progressive, es la mente maestra detrás de las deliciosas recetas de la empresa. Su pasión por la cocina comenzó en San Diego con su abuela y su tía, y hoy en día sigue cocinando para su familia y amigos, experimentando con nuevos ingredientes y enfoques frescos de los platos clásicos.





**HAMBURGUESA APLASTADA DULCE Y PICANTE CON PAPAS FRITAS**

## INGREDIENTES

- 2-3 chiles jalapeños de Progressive Farms, cortados en rodajas finas (quitar las semillas y las costillas para un sabor más suave)
- 1 cebolla dulce Mayan Sweets® grande, cortada en rodajas finas
- 4 papas Pacific Gold® Russet medianas
- 1 libra de carne molida de res
- 4 panecillos de hamburguesa
- 4 lonchas de queso americano
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Aceite vegetal, para freír

## "SALSA SECRETA"

- ¼ de taza de mayonesa
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 1 cucharada de relish de pepinillos
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta, al gusto

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 4

## INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, combina los ingredientes de la salsa secreta. Revuelve y luego reserva.
2. Corta las papas en papas fritas de ¼ de pulgada de grosor. Remoja las papas en agua fría durante 30 minutos. Calienta unas pulgadas de aceite vegetal en una olla profunda y pesada a 325°F (163°C).
3. En tres o cuatro lotes, cocina las papas fritas durante 4-5 minutos por lote. (Quieres que las papas estén suaves en este punto, no doradas.) Con una espumadera, saca cada lote de papas fritas del aceite y escúrrelas sobre toallas de papel. Aumenta la temperatura del aceite a 400°F (204°C). Cocina las papas fritas nuevamente, por lotes, hasta que estén doradas. Sácalas del aceite y escúrrelas sobre toallas de papel. Espolvorea con sal.
4. Precalienta una sartén grande o plancha a fuego medio-alto. Divide la carne molida en cuatro porciones iguales y dales forma de bolas. Sazona cada una con sal y pimienta. Agrega aceite a la sartén o plancha precalentada. Una vez caliente, coloca las bolas de carne en la superficie, dejando espacio entre ellas.
5. Usando una espátula resistente, aplasta cada bola hasta que alcance un grosor de aproximadamente ¼ de pulgada. Continúa presionando para crear un buen sellado. Agrega las cebollas en rodajas encima y cocina durante 2-3 minutos hasta que la parte inferior esté dorada y crujiente. Voltea las hamburguesas y cocina durante 1-2 minutos adicionales. Agrega una loncha de queso y cocina hasta que se derrita. Retira del fuego y transfiere a un plato.
6. En una sartén aparte, calienta un poco de aceite a fuego medio. Agrega los jalapeños. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que los jalapeños estén ligeramente tiernos, unos 4-6 minutos.
7. Para armar las hamburguesas: extiende una cantidad generosa de la salsa secreta en la mitad inferior de cada pan de hamburguesa. Coloca una hamburguesa encima. Agrega una cucharada de jalapeños, luego otra hamburguesa y cubre con la mitad superior del pan. ¡Sirve las hamburguesas inmediatamente junto con las papas fritas y disfruta!





## MACARRONES CON QUESO Y COLES DE BRUSELAS

### INGREDIENTES

- 1 libra de coles de Bruselas Progressive Farms, recortadas, enjuagadas y cortadas por la mitad
- 1 paquete de pasta fusilli o rotini
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6-8 lonchas de tocino, cortadas en trozos de ½ pulgada
- ½ taza de cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ de taza de harina
- 3 tazas de leche entera
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ¼ de cucharadita de pimienta rojo triturado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de queso Parmesano recién rallado
- 2 tazas de queso Cheddar blanco fuerte, rallado

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Porciones: 4-6

### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 425°F (218°C) y cubre una bandeja de horno con papel de aluminio.
2. Coloca las coles de Bruselas preparadas en una bolsa grande con cierre tipo Ziploc®. Agrega suficiente aceite de oliva para cubrir las, sella la bolsa de plástico y agítala para mezclar.
3. Vierte las coles de Bruselas en la bandeja de horno forrada. Colócala en el horno y ásalas hasta que estén caramelizadas (aproximadamente 20 minutos). Resérvalas.
4. Mientras las coles de Bruselas se están asando, cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrela y resérvala.
5. En una sartén grande, cocina los trozos de tocino a fuego medio hasta que estén crujientes. Con una cuchara ranurada, retira el tocino y reserva la grasa que se haya derretido en la sartén. Agrega la cebolla y el ajo a la sartén y cocina hasta que estén ablandados. Agrega la harina, batiendo constantemente durante 1-2 minutos. Poco a poco, agrega la leche mientras bates constantemente. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese (aproximadamente 5-6 minutos). Incorpora la mostaza Dijon, el pimienta rojo triturado, la sal y la pimienta.
6. Apaga el fuego y agrega los quesos, revolviendo hasta que se derritan. Mezcla la pasta cocida, el tocino y las coles de Bruselas asadas. ¡Disfruta!



# Nuestros Equipos de Fútbol Favoritos

Únete al círculo en el Progressive Quarterly mientras nos alejamos de lo habitual en los negocios para celebrar nuestra pasión por la acción de la NFL. Estas fotos son una ventana a la camaradería y el fervor que nos unen no solo como compañeros de trabajo, sino como aficionados al fútbol.



**Mike Blume**

*Keystone VP Sales and Marketing*

Mi equipo de fútbol favorito son los New England Patriots. Como titular de boletos de temporada desde hace mucho tiempo, he tenido la suerte de poder asistir a muchos partidos en el estadio Gillette en Foxboro, Massachusetts. Hace varios años, mi hijo Mick y yo tuvimos la suerte de que nos tomaran una foto con uno de los trofeos del Super Bowl. Y el año pasado, viajé a Las Vegas para ver a mis Patriots jugar contra los Raiders. No diré quién ganó, ¡pero mis sobrinos, Maverick y Matthew (asistiendo a su primer partido de la NFL), estaban emocionados con el resultado!



**Lisa Fetterhoff**

*Keystone Director of Operations*

Comparto mi amor por los Steelers con mi papá. El año pasado llevé a mi papá a su primer partido de los Steelers en casa. ¡Nos divertimos mucho! ¡Vamos, Steelers!



**Amanda Nojadera**

*Digital Marketing Coordinator*

El equipo favorito de mi familia son los San Francisco 49ers. Nos encanta ir juntos a los partidos cuando todos estamos de vuelta en casa en el Área de la Bahía. ¡Vamos, Niners!



**Daniel Carlos**

*Traditional/Ops Satellite Support*

Recientemente conseguí mi nueva camiseta número 5 de Kayvon Thibodeaux. Decidí ponérmela en la oficina y llevé mi bandera del equipo. He sido fan de los New York Giants durante 15 años, desde que era adolescente. Espero una buena temporada que se avecina.



# ¡TENEMOS LOS RESULTADOS!



Gracias a todos los que participaron en nuestra encuesta de predicción de fútbol americano. ¡Veamos que tan bueno es el equipo de Progressive a la hora de predecir quien terminara en la cima!

## Ganador del Super Bowl LVIII

Por un margen muy pequeño Progressive predice que Kansas City ganara el premio en Las Vegas.

Mención Honorífica:  
Cowboys, Saints, Bucs, Chargers & Steelers



36%

## MVP de la Liga

Progressive estuvo en más sintonía con su elección de MVP, con el 36% de los votos apoyando a Tua Tagovailoa.

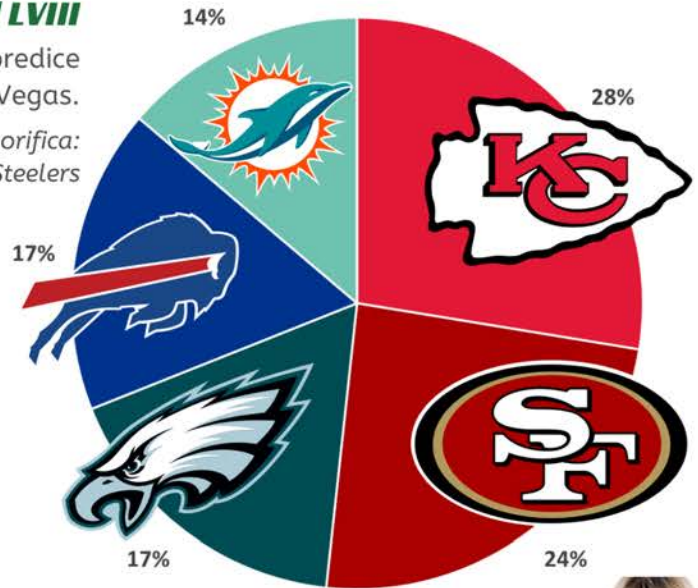


27%

18%

9%

9%



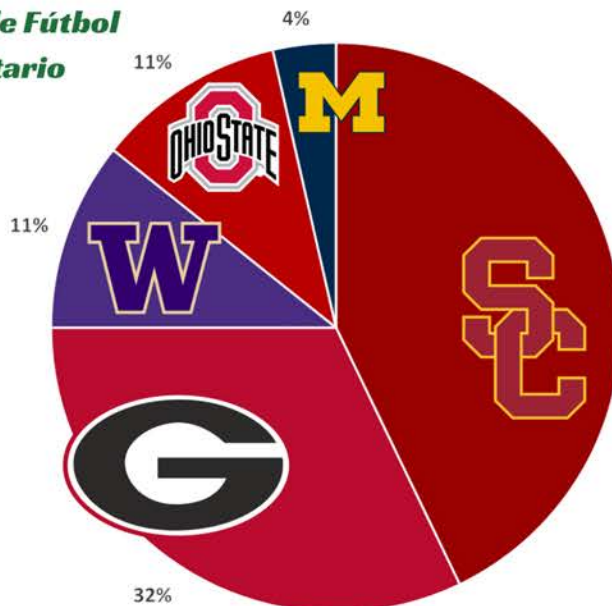
Mención honorífica a los múltiples votos para Taylor Swift como la elección de MVP



\*\*En un giro sorprendente, una votación unánime predijo que Los Angeles Charges se llevarían a casa el trofeo Lombardi este año, pero por el bien del artículo opte por los resultados anteriores.\*\*

## Campeón Nacional de Fútbol Americano Universitario

Parece haber sentimientos bastante fuertes hacia un equipo universitario en particular esta temporada con casi la mitad de los votos (desafortunadamente) a favor de USC. Crucemos los dedos para que haya una alineación de equipo diferente en Huston al iniciar el 2024.



## Ganador del Trofeo Heisman

Y, por último, la persona con la que Progressive esta casi en perfecto acuerdo es Caleb Williams. Tal vez tenga algo en su contra ya que juega para UCS, pero el 75% de los votos son a favor de que el se llevara a casa el trofeo Heisman esta temporada.







## PRÓXIMOS ANIVERSARIOS DEL CUARTO TRIMESTRE

LISA FETTERHOFF	42	JESSE MONTOYA	6
MARTIN LOPEZ JACOBO	36	RYAN CONLON	5
JORGE AREVALOS	30	DANIEL CARLOS	5
LUIS AREVALOS RINCON	28	ANGELICA PEREZ	5
ANDREW COSTA	26	ESTEFANY CASTILLO	5
BETO LAMAS	23	THURSTON WELDON HARDY	4
CRISTOBAL BALBUENA	23	ANTHONY REYES	4
WILFREDO CALDERON	21	SANDRA TURCIOS	4
HERMINIA VALDEZ	20	CRAIG CLINE	3
NELLY MORALES	16	LUZMEIDA VARGAS	3
CLAUDIA ROJAS	16	ALEJANDRO GONZALEZ	3
PEDRO MUNOZ	13	ERICA GARCIA	3
ABDER BENAIFA	13	ISABEL DE JESUS HERNANDEZ	3
EFREN BANUELOS	13	GREGORIO LUNA RANGEL	3
ALAN PIZANA	13	BRYAN GUERRA	3
JOSE NOEL ARGUETA	11	STEVEN ROBLES	3
RAMON PENA JUAREZ	11	ARTEMIO VELAZQUEZ	2
ISMAEL ROSTRAN	11	SYLVIA JIMENEZ	2
JUAN PENA NUNEZ	11	JESUS CANCINO	2
ROBERTO SANTILLAN	11	MARIA ESPINOZA	2
JAIME GREGER	10	JORGE RAMIREZ	2
LUIS QUIROZ	10	ELI CARRILLO	1
BEN STAVA	9	JOSE GONZALEZ	1
JORGE VEJAR	7	MARIA SANDOVAL	1
JOSE PARRA ESPINOZA	7	NELSON SALGUERA	1
JUAN ANGULO	7	JONATHAN RIVERA	1
JAVIER GOMEZ	6	EMILIO MARTINEZ	1
DANIEL SANCHEZ	6	ALEJANDRA JIMENEZ	1
ANGELICA HERNANDEZ	6	JOSE PONCE BUSTAMANTE	1
ANTHONY SANCHEZ RODRIGUEZ	6	RUBEN SANCHEZ	1
FRANCISCO GRANADOS	6	JAVIER OLIVA	1
JOSE RICARDO CORTEZ	6	GLORIA OROZCO	1
BISMARCK ESPINOZA	6	FELIX AMARAL	1
SEBASTIAN CASA	6	ANDRES VARGAS	1
ALEX MEZA	6	ANDY ROMERO	1

AÑOS DE SERVICIO HASTA 2023



# Próximos Cumpleaños

## Octubre

5 - Andy Webb

6 - Penny Harvey

7 - Joaquin Guzman

10 - Jose Argueta, Ortelio Ortiz, Maria Guzman

12 - Jose Gabriel Luna

16 - Veronica Rodarte

17 - Jose Chavez, Robin Owens

20 - Ruben Hinojosa, Claudia Rojas,  
Gabriel Andrade

24 - Rafael Mendoza

25 - Nelly Morales

27 - Luis Mercado

29 - Jose Cortez

31 - Kevin Stear

## Noviembre

2 - Cesar Arreola, Brad Searcy, Elvia  
Lopez, Cory Stahl

4 - Francisco Eliceche

7 - Amanda Nojadera

8 - Jennifer Portillo

9 - Bryan Guerra

11 - Carlos Gonzalez

12 - Cesar Martinez, Ryan Conlon

16 - Emily Hassen

17 - Ben Stava

18 - Marleine Mazlounian-Sevajian

20 - Cristobal Balbuena

22 - Jose Parra

26 - Benjamin Gomez

29 - Jose Luna Jr

## Diciembre

5 - Luis Quiroz, Cesar Acevedo, Junior  
Guzman

6 - Jose Argueta, Guillermo Garcia

8 - Sean Barganski

10 - Atilio Pacheco

12 - Maria Parra, Oscar Arellano

15 - Steve Long

26 - Tami Dinges, Richard Lopez

27 - Jessica Parra, Jose Morales

28 - Jose Lopez, Daniel Sanchez

29 - Craig Cline





# Llénese con frutas y verduras

## Las frutas y verduras son una fiesta para nuestros sentidos.

Son coloridas, huelen bien, saben delicioso y son muy saludables para nosotros. Nos aportan vitaminas, minerales y fibras alimenticias que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Además, son una buena fuente de agua. Es cierto. Muchas de nuestras frutas favoritas están compuestas por más de un 90 % de agua.

### ¿Cuánto debemos comer?

Eso depende de la edad, del tamaño y del nivel de actividad. Por lo general, las mujeres adultas deben comer aproximadamente 2 tazas de fruta al día, y entre dos y tres tazas de verduras. Los hombres adultos deben comer incluso más que eso: aproximadamente 2 tazas y media de frutas, y entre tres y cuatro tazas de verduras.



**¿Ya lo sabía?**

**Los tomates en realidad se consideran una fruta y no una verdura.**



# 5 consejos para lograr un plato colorido

**Los distintos colores de las frutas y verduras no son solo llamar la atención. Nos ayudan a saber qué tipo de nutrientes podemos obtener de ellas.**



Las frutas y verduras rojas son una gran fuente de vitamina C, vitamina A y potasio. También tienen antioxidantes, que ayudan a proteger nuestras células del daño. Pruebe con fresas, tomates y remolachas.



Las frutas y verduras naranjas y amarillas también están llenas de vitamina C, vitamina A y potasio. Ayudan a darle un estímulo al sistema inmunológico. Además, ayudan a proteger la vista. Pruebe con batatas, zanahorias y duraznos.



Las frutas y verduras verdes tienen potasio y vitamina K que ayudan a proteger el corazón. También mantienen nuestros ojos, huesos y dientes fuertes y saludables. Además, tienen la cantidad más alta de antioxidantes y de fibra. Pruebe con brócoli, espinaca y kiwi.



Las frutas y verduras azules y moradas nos ayudan a mantener las vías urinarias sanas. También nos ayudan con la memoria y el envejecimiento. Pruebe con arándanos, moras y berenjenas.



Las frutas y verduras blancas son buenas para el corazón y ayudan a controlar el colesterol. Pruebe con bananas, hongos y patatas.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.





# aprenda a reducir el estrés laboral

## Durante las horas de trabajo pueden pasar muchas cosas.

Puede tener fechas de entrega de proyectos, un equipo cooperativo o colegas complicados. Incluso si le gusta su trabajo, algunas veces puede ser estresante. El estrés, en pequeñas cantidades, puede ser productivo. Libera hormonas que aceleran el corazón y le dan un impulso de energía, lo que puede ayudarlo a concentrarse para terminar un proyecto grande. Sin embargo, sentir demasiado estrés no es bueno para usted.

Preste atención a las señales de advertencia como los dolores de cabeza, los dolores de estómago o los problemas para dormir. También puede sentirse irritado o triste, o estar de mal humor. De todos modos, hay medidas que puede tomar para ayudar a evitarlo.



## ¿Ya lo sabía?

Una persona promedio pasa casi **100,000 horas** en el trabajo en el transcurso de su vida<sup>1</sup>.

<sup>1</sup><https://www.gettysburg.edu/news/stories?id=79db7b34-630c-4f49-ad32-4ab9ea48e72b&pageTitle=1%2F3+of+your+life+is+spent+at+work>; octubre de 2021.



# Consejos para ayudar a controlar el estrés laboral



## Haga una lista de proyectos y fechas de entrega.

Esto lo ayudará a tener un panorama de la cantidad total de trabajo que tiene y a saber qué tiene que hacer a continuación.



## Utilice un planificador.

Divida los proyectos grandes en tareas pequeñas, establezca plazos e incorpore tiempo de trabajo en su calendario.



## Concéntrese en una cosa a la vez.

El cerebro puede concentrarse en una sola cosa a la vez. Cuando alternamos tareas, es más probable que cometamos errores. Por ende, es mejor concentrarse en una sola tarea.



## Divida el trabajo.

Puede ser difícil decir que no o confiar en otras personas, pero compartir la carga con su equipo puede ayudarlo a terminar las tareas. Además, es una forma de construir confianza con sus colegas.



## Limite las distracciones e interrupciones.

Estamos programados para prestarle atención a los correos electrónicos, las llamadas o los mensajes. Al principio puede ser difícil, pero intente limitar las distracciones cuando necesite concentrarse.



## Intente este simple ejercicio

Una vida sana incluye un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las responsabilidades sociales. Para ver cómo le está yendo, haga una lista de las cinco cosas más importantes en su vida. Después, haga una lista de las cinco cosas en las que pasa más tiempo. Compárelas y vea cómo se diferencian.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Este mensaje es solo para fines informativos, no es asesoramiento médico y no tiene el objetivo de reemplazar la atención médica adecuada proporcionada por un médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.