

# PROGRESSIVE quarterly

## Nuestro Héroe Progresista: Brenda Spidel

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



**Presentamos las cebollas dulces planas de California de Progressive Farms**

Cultivadas bajo el cálido sol de California, estas cebollas están llenas de sabor y dulzura, perfectas para cada plato.

# CONTENIDO

PRIMER TRIMESTRE - 2024



## CARACTERÍSTICAS

### La inspiradora historia de Jessica Marisol Marroquín

La Sra. Ana Marisol habla sobre el viaje de su hija Jessica a través de la educación hasta su puesto actual en la Universidad de Rutgers después de completar sus estudios de doctorado.



en la portada  
**NUESTRO HÉROE PROGRESIVO**  
(página 4)

FOTO PROPORCIONADA POR:  
BRENDA SPIDEL

### En este asunto

ESTADO DE LA EMPRESA - 3

NUESTRO HÉROE PROGRESIVO - 4

**LA INSPIRADORA HISTORIA DE JESSICA MARISOL MARROQUIN - 6**

**PRESENTAMOS LAS CEBOLLAS DULCES PLANAS DE CALIFORNIA DE GRANJAS PROGRESIVAS - 7**

ADOPTAR LA TECNOLOGÍA PARA MEJORAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA - 9

TU VIAJE ACABA DE MEJORAR - 9

PIENSE EN SEGURIDAD, TRABAJA CON SEGURIDAD - 10

DIP DE CEBOLLA DULCE AL HORNO - 11

**BOCADOS DE HUEVO CON CHORIZO DE PATATA - 12**

ANIVERSARIOS DEL 2T - 13

CUMPLEAÑOS - 14

### CARTA DEL EDITOR

¡Hola Progressive y Keystone!

A medida que entramos en la vibrante temporada de primavera, estoy encantado de compartir algunas noticias conmovedoras: ¡Nuestra familia está creciendo! En esta edición de **Progressive Quarterly**, estamos encantados de compartir un vistazo a las vidas personales de los miembros de nuestro equipo presentándoles los rostros adorables que componen nuestra extensa familia Progressive y Keystone.

Desde las mejillas regordetas de los bebés hasta las sonrisas traviesas de los niños pequeños y las expresiones de orgullo de padres y abuelos, estas fotografías capturan la esencia del amor, la risa y la alegría de crecer juntos.

Al dar la bienvenida a nuevos miembros a nuestra familia, también nos entusiasma incorporar nuevas ideas y perspectivas en nuestra publicación. Ya sea que sea un colaborador experimentado o un recién llegado con una historia que contar, lo invitamos a unirse a nosotros para dar forma al futuro de la **Progressive Quarterly**.

Apreciemos juntos esta temporada de crecimiento, conexión y nuevos comienzos mientras nos esforzamos por hacer que cada número sea mejor que el anterior. **pq**



## PROGRESSIVE quarterly

EDITOR EN JEFE

Dr. Oscar Guzman

DIRECTOR DE ARTE/PRODUCCIÓN

Amanda Nojadera

COLABORADORES

Brenda Spidel, Marty Kamer, Ana Crider, Mike Blume, Lisa Fetterhoff, Jeannie Berger, Ana Marisol, Daniel Rosinski, Arturo Coronado, Alan Pizana, Beatriz Gutierrez, y Alejandra Villacres

RECETAS

Jaime Greger

INFORMACIÓN DEL CONTACTO

Teléfono: (323) 890-8100  
marketing@progressiveproduce.com

Productos progresivos

15130 Northam Street La Mirada, CA 90638

Progressive Quarterly es una publicación trimestral producida y editada por los dedicados trabajadores de Progressive.

El Dr. Oscar Guzmán es el editor en jefe de Progressive Quarterly y también el vicepresidente de marketing y ventas de Progressive Produce. Las cartas al editor pueden enviarse por correo electrónico a [marketing@progressiveproduce.com](mailto:marketing@progressiveproduce.com)

# 2024 Q1 Estado de la empresa

EN: SALA MARTY



Equipo progresivo:

**Espero que en lo que va del 2024 estés experimentando éxito aquí en el trabajo, así como salud y felicidad en todos los aspectos de la vida.**

¡La primavera ha llegado! Con los relojes ahora una hora adelantados, los días son más largos y el clima se vuelve más cálido. ¡Qué hermosa época del año!

Esta primavera, en particular, significa un “nuevo comienzo” y es el momento idílico para centrarnos en nuestro negocio. En nuestro vertiginoso mundo de productos frescos, operamos en un entorno en constante cambio. Por esta razón, siempre debemos mirar hacia adelante y pensar en los próximos 5, 10 e incluso 20 años. Puede contar con Progressive para EVOLUCIONAR, realizando los cambios necesarios para garantizar un crecimiento sostenible en 2024 y más allá.

Disfruto mucho de los días más largos que trae la primavera, pero la realidad es que todavía solo tenemos 24 horas en un día. Una de las cosas que más me gusta de nuestra empresa, sin importar la estación, de día o de noche, es que aportamos energía y una gran actitud para aprovechar cada día al máximo.

¡Estoy muy orgulloso de estar en el Equipo Progressive! Es un honor increíble servirle. Sigo siendo humilde ante la oportunidad y me despierto emocionado por el desafío. ¡Gracias por lo que continúas haciendo todos los días!

El negocio de los productos frescos está plagado de imperfecciones. Es nuestra incesante búsqueda de la excelencia lo que seguirá separándonos de nuestra competencia.

Estoy orgulloso de las METAS que todos los equipos se han fijado este año. Es divertido vernos luchando por alcanzar nuevas alturas.

Cuando trabajamos juntos como equipo, cumplimos constantemente nuestra misión de producir excelencia a través de la asociación y el desempeño. El logro de nuestros Objetivos es siempre resultado de nuestro Trabajo en Equipo.

Dondequiera que trabaje, sea cual sea su función, está generando un impacto positivo. ¡Es el compromiso colectivo de todas las grandes personas de Progressive lo que marca la diferencia!

Gracias a todos los que se han acercado a mí personalmente. Se agradecen sus aportes y espero continuar interactuando con usted. **pq**

Mejor,

Marty Kamer es el director ejecutivo de Progressive Produce y puede comunicarse con él en [marty@progressiveproduce.com](mailto:marty@progressiveproduce.com) o por teléfono al 301.346.2009.



Nuestro héroe  
progresista

# Brenda Spidel

prólogo de Marty Kamer



**Me considero afortunado** de tener el privilegio de trabajar directamente con Brenda durante los últimos 23 años. Verla reconocida como una Héroe Progresista es algo que debería haberse hecho hace mucho tiempo. Este reconocimiento no sorprenderá a quienes hayan tenido el placer de interactuar con Brenda.

Brenda es la personificación de Right People Right Seat. Recientemente, alguien me preguntó qué implicaba el rol actual de Brenda. Mi respuesta fue simple: "Todo".

Como administradora de la oficina de la División Keystone, Brenda usa muchos sombreros y hace malabarismos con muchas pelotas. De día o de noche, entre semana o fin de semana, Brenda aporta energía y gran actitud, apoyando cada función y a todos en Keystone. En pocas palabras, Brenda "hace que el trabajo suceda" mientras mejora a todos y a todo a lo largo del camino.

Para algunos, nuestros Valores Fundamentales es un concepto que cuelga en la pared y se discute en las reuniones. Para Brenda, ella lo vive. Para mí, esto lo significa todo.

La pasión de Brenda por el trabajo es clara todos los días, ya que ella ejemplifica nuestro valor fundamental: tratar el negocio como si fuera suyo. Su incomparable profesionalismo, búsqueda de la excelencia y productividad me inspiran a mí y a muchos otros.

No puedo decir cuántas veces a lo largo de los años, alguien fuera de nuestra empresa ha dicho: "Ojalá tuviéramos a alguien en nuestro equipo como Brenda". Puedo decirles cuántas veces a lo largo de los años, Brenda ha sido un "salvavidas" a la hora de gestionar mis viajes de negocios.

¡Felicidades, Brenda! ¡Gracias por todo lo que haces! **pq**

## **PQ: Cuéntanos tu día en Keystone**

**Brenda:** Una cosa es segura... cada día en Keystone es diferente y desafiante. Mi día puede ocuparse coordinando arreglos de viajes y reuniones, preparando presentaciones y comunicaciones, así como trabajando con la seguridad y el cumplimiento de los alimentos.

El objetivo de ser asistente administrativo es encargarme de todo lo que sea necesario, dar la bienvenida a otros para que se acerquen y soliciten ayuda para completar tareas y proyectos, y brindarme oportunidades para usar mis conocimientos y aprender cosas nuevas. Siempre agradezco el desafío cuando se me presenta un proyecto del que puedo saber poco, donde puedo investigar y completarlo según sea necesario.

Cuando me uní a Keystone, tuve la oportunidad de aprender sobre el negocio de productos agrícolas, aportando a Keystone algunas cosas de mis experiencias laborales pasadas y, lo más importante, agregando nuevos conocimientos sobre prácticamente todo lo que hay que aprender sobre la industria de productos agrícolas.

## **¿Cuál es tu producto vegetal favorito?**

¡Disfrute de todos los productos producidos!

## **¿Cuál es el mejor consejo que has recibido?**

Esfuézate por no vivir en el pasado y seguir siempre hacia adelante. Guardar rencor no te hace fuerte. Te vuelve amargo. Perdonar no te debilita, te hace libre.

## **¿Cuántos años lleva en Keystone?**

23

## **¿Qué es algo que la mayoría de la gente no sabe sobre ti?**

Mi introducción inicial a los productos agrícolas fue cuando era niño para ganar un poco de dinero: recogiendo patatas de los campos, cerezas, fresas y melocotones. En cierto modo cerré el "círculo completo" en el negocio de productos agrícolas.

## **¿Cuántos años llevas en producción?**

23



Brenda y Steve, su esposo, disfrutaron recientemente de su reunión número 50 de la generación de la escuela secundaria.

### ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

“Me Time”: relajarse en la playa... sentarse en la playa, caminar kilómetros y escuchar música en vivo. “Otro momento”: disfrutando de nuestra familia mixta de 6 hijos y 17 nietos. Tenemos varios horarios de actividades en nuestro refrigerador durante todo el año, desde baile hasta sóftbol femenino, baloncesto, hockey sobre césped, atletismo, T-Ball, béisbol de secundaria y béisbol universitario.

### ¿Qué hay en tu lista de deseos?

Estoy haciendo un viaje por carretera para visitar a viejos amigos y mentores a quienes no he visto desde hace algún tiempo. Uno de mis mentores clave, de quien tengo mejores recuerdos de la industria de las grúas hidráulicas móviles antes de Keystone, tiene 94 años y vive en Skidaway Island en Savannah, GA. Savannah será una de nuestras primeras paradas.

### ¿Con qué valor fundamental resuenas?

Todos los valores fundamentales son importantes para mí. El valor fundamental con el que más resueno es que trabajamos en equipo y siempre somos respetuosos con los demás. Algunos de los días más bonitos que jamás olvidaré son los que pasé en la granja de mis abuelos durante el verano. Todos tenían sus tareas agrícolas y trabajaban en equipo. El esfuerzo en equipo y el respeto por los demás me fueron inculcados desde el principio. Tengo la suerte de tener la oportunidad de trabajar con empleados que viven nuestros Valores Fundamentales, incluido el trabajo en equipo y el respeto a los demás.

### Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería y por qué?

Ser una versión de Superwoman y esforzarnos por traer paz y alegría al mundo. pq



**“Brenda es el apoyo tranquilo y perspicaz** que garantiza que tantas funciones estén a punto. Estamos enfocados en trabajar en y sobre el negocio, mientras Brenda confirma que las ferias y reuniones de la industria cuentan con equipos, materiales de presentación y Productos frescos para exposiciones profesionales. Ella se asegura de que se hagan las reservaciones y de que lleguemos a nuestros numerosos destinos nacionales e internacionales. ¡Incluso se sabe que ha encontrado teléfonos móviles perdidos en aeropuertos internacionales! ¡Eso en sí mismo es brujería! ¡La lista de sus contribuciones sigue y sigue! ¡Somos muy afortunados y agradecidos de tener a Brenda como compañera de trabajo!”

-- Ana Crider, Directora de Finanzas y Administración



**“Una de las mayores fortalezas de Brenda,** y tiene muchas, pero en lo que siempre pienso es en su capacidad para planificar viajes. Esta tarea puede olvidarse fácilmente, pero es muy crítica. Shows, Producto para Displays en Shows, Necesidades Particulares en Shows incluyendo diferentes eventos, vuelos, hoteles, alquiler de autos, presentaciones necesarias y todo lo que se pueda imaginar cuando se trata de viajar: ella siempre está al tanto de todo. Y ella se mantiene al tanto, por lo que en el improbable caso de que algo tenga que cambiar (y parece que esto sucede con frecuencia), nunca es una preocupación porque ¡¡¡jella está al tanto!!! Sus itinerarios de viaje hacen que sea muy fácil viajar, ya que tenemos toda la información pertinente al alcance de la mano. ¡Gracias Brenda, ya que tu atención a los detalles y el seguimiento de cada aspecto del viaje es solo una de las muchas tareas que realizas y que te convierten en una heroína progresiva para mí!

-- Mike Blume, vicepresidente de ventas y marketing



**“Un héroe progresista ejemplifica** nuestros valores fundamentales. Cuando pienso en Brenda, pienso en alguien amable, detallista y confiable. En todos mis años de trabajo con Brenda, nunca la escuché decir una palabra desagradable sobre nadie. Sus habilidades organizativas son incomparables, especialmente sus famosos y detallados itinerarios de viaje. Nunca tendré que preocuparme por una emergencia de viaje cuando sé que Brenda está a solo una llamada de distancia. Brenda es un brillante ejemplo de trabajar en equipo y respetar siempre a los demás”.

-- Lisa Fetterhoff, directora de operaciones



**“Cuando pienso en Brenda,** inmediatamente aparece una sonrisa en mi rostro. Brenda fue mi primera introducción a Keystone Fruit Marketing. Se le dijo a Recursos Humanos que habíamos adquirido Keystone Fruit y que debíamos volar de regreso para encontrarnos con todos y prepararlos. Obtenga todos nuestros beneficios y acceda a Paycom. Eso sonaba bien hasta que nos dimos cuenta de que volaríamos a Baltimore y viajaríamos unas horas hasta Greencastle, que tenía algo que no nos resultaba familiar. ¡NIEVE! Empecé a preocuparme porque nunca había conducido sobre nieve y no estaba familiarizado con la costa este. ¡Entonces Brenda vino al rescate! Ella me llamó y me dijo que entiendo que se unirá a nosotros y que quería ver si necesitaba algo. Al principio me dio vergüenza decírselo, pero luego decidí ser honesto y dije: “Sí, necesitamos ayuda. Somos dos chicas del sur de California que no saben nada sobre conducir en la nieve y estamos preocupadas”. Ella dijo: “¡Oh, no te preocupes por eso! Nunca le obligaremos a conducir hasta ese punto en un clima con el que no esté familiarizado. Ya he reservado un servicio de transporte, te recogerán en el aeropuerto y te llevarán al hotel. Andrew lo recogerá y lo llevará a nuestra oficina por la mañana. Si necesitas algo más, házmelo saber”. Brenda fue tan amable y genuina que inmediatamente sentimos que sería una gran asociación. Nos conocemos desde hace años y puedo decir honestamente que es una de las personas más agradables que he conocido”.

-- Jeannie Berger, vicepresidenta de recursos humanos/seguridad alimentaria/TI/administración

# La inspiradora historia de Jessica Marisol Marroquín

POR: DR. OSCAR GUZMÁN



En una entrevista sincera y conmovedora, la Sra. Ana Marisol ofrece un vistazo al extraordinario viaje de su hija, Jessica Marisol Marroquín, y el apoyo inquebrantable de su familia. a través de pruebas y triunfos.

Su historia, de resiliencia y fortaleza, inspira a muchos.

La señora Marisol

comienza recordando los primeros años de Jessica, recordando el amor inquebrantable de su hija por la educación. "Le encantaba la escuela", recuerda la señora Marisol, con la voz llena de orgullo. "Ha sido parte de su vida desde que tenía tres años".

Tras completar sus estudios de doctorado en trabajo social en la Universidad de Arizona en mayo de 2023, Jessica se embarcó en un nuevo capítulo en Nueva Jersey y aprovechó una oportunidad prometedora en la Universidad de Rutgers. A pesar de las incertidumbres iniciales de la reubicación, Jessica aceptó el desafío de todo corazón y encontró satisfacción en su trabajo. "Está descubriendo nuevas pasiones e intereses", comparte la señora Marisol, con los ojos iluminados de orgullo.



Ana Marisol



Sin embargo, el camino de Jessica hacia el éxito no estuvo exento de desafíos. La señora Marisol relata los sacrificios de su hija para perseguir sus sueños, entre ellos compatibilizar el trabajo y los estudios. "Ella nunca vaciló, ni siquiera cuando todo se volvió abrumador", reflexiona la señora Marisol, con evidente admiración por Jessica.

La entrevista toma un giro conmovedor cuando la señora Marisol reflexiona sobre el profundo impacto de su herencia guatemalteca en la narrativa de su familia.

"Llegamos a Estados Unidos en el 93", revela, subrayando los desafíos de aclimatarse a un nuevo país y a una nueva cultura. "Hacemos enormes sacrificios para garantizar mejores oportunidades para nuestros hijos", añade, expresando gratitud por las oportunidades que se les han brindado.

A lo largo de la conversación, la Sra. Marisol enfatiza el papel invaluable de Progressive Produce, su empleador, en el apoyo a las aspiraciones de su familia. "Nuestro trabajo ha sido un salvavidas financiero y emocional", señala. Nos ha proporcionado estabilidad y nos ha permitido apoyar a Jessica en sus esfuerzos. Aquí tuvimos estabilidad, especialmente durante la pandemia, cuando el trabajo era incierto para muchos otros".

A medida que se acerca la entrevista, el orgullo de la señora Marisol por los logros de su hija se hace evidente. "No podríamos estar más orgullosos de Jessica", sonríe. "Está decidida a crear una vida mejor para ella y estamos aquí para animarla en cada paso del camino".

Al compartir su historia, la Sra. Marisol espera inspirar a otras personas que enfrentan desafíos similares. "Es esencial reconocer la resiliencia de las familias inmigrantes", afirma. "Estamos agradecidos por las oportunidades que se nos han brindado y comprometidos a aprovecharlas al máximo". **pq**

# Presentamos las cebollas dulces planas de California de Progressive Farms

Descubra el encanto único de las cebollas dulces planas de California, presentadas exclusivamente por Progressive Farms. Estas cebollas no son cebollas comunes y corrientes; son una variedad premium cultivada en las perfectas condiciones del cálido sol de California. Su rico y dulce sabor los hace increíblemente versátiles y un ingrediente imprescindible en su repertorio culinario.

Perfectas para una variedad de técnicas de cocina, estas cebollas pueden transformar sus aventuras a la parrilla, mejorar sus salteados o agregar un elemento crujiente, dulce y crudo a sus ensaladas y sándwiches. Cada cebolla se cultiva y cosecha cuidadosamente para garantizar el máximo sabor y una frescura óptima.

Experimenta la esencia de California con cada bocado. Las cebollas dulces planas de California de Progressive Farms son más que un simple alimento; son una forma de llevar una parte de la excelencia agrícola de California a su hogar. Disponible exclusivamente en Progressive Farms este mes de mayo: prepárese para probar la diferencia y mejorar sus comidas con un producto tan vibrante y dinámico como el propio estado. [pq](#)





**PROGRESSIVE  
PRODUCE**

FROM THE FARM  
— ESTD. —

**SWEET ONIONS.**

— 1967 —  
TO YOUR KITCHEN

**KEYSTONE**

EST. K M 1977  
F

**FRUIT MARKETING**

A DIVISION OF PROGRESSIVE PRODUCE LLC

# ADOPTAR LA TECNOLOGÍA PARA MEJORAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

## Nuestro viaje con Provision Analytics

por Arturo Coronado



**En el acelerado mundo de los productos frescos**, garantizar la mejor seguridad y calidad de nuestros productos es una de las principales prioridades de Progressive Produce. Nuestro compromiso de mantener y superar los estándares de la industria en seguridad alimentaria es un viaje que nunca cesa. Seguimos innovando y adaptándonos, asegurando que nuestros estándares no sólo cumplan sino que también establezcan puntos de referencia en el industria. Nuestra dedicación comprometida a lo largo de los años ha llevado a la creación de un sólido programa interno de seguridad alimentaria. Cumplimos rigurosamente con la Ley de Modernización de la Seguridad Alimentaria (FSMA), nos adherimos a los estándares de cumplimiento social, sostenibilidad y cumplimos con las altas expectativas de nuestros clientes. Nuestro cumplimiento de las leyes locales, estatales y federales, junto con nuestro compromiso de ofrecer productos de alta calidad, ha sido fundamental para establecer nuestra reputación de excelencia.

En nuestra búsqueda por estar siempre a la vanguardia de la seguridad alimentaria, estamos encantados de asociarnos con Provision Analytics, una empresa especializada en el desarrollo de soluciones digitales de seguridad alimentaria que redefinen la eficiencia y la eficacia. Su software basado en la nube está diseñado para optimizar la seguridad y calidad de los alimentos.

procesos de aseguramiento, haciéndolos más manejables y confiables que nunca.

Este software cambia las reglas del juego para nuestras operaciones. Simplifica el mantenimiento de registros con plantillas digitales, cronogramas automáticos, reglas y alertas que mejoran el cumplimiento.

Este sistema centraliza todos los datos de calidad e inocuidad de los alimentos en un solo centro, proporcionando seguimiento automático del historial e informes personalizables. El software no sólo hace que las auditorías sean más rápidas y sencillas, sino que también ofrece capacidades mejoradas de análisis de procesos. Esta integración reduce significativamente el riesgo de error humano y garantiza que siempre estemos listos para las auditorías, cumplamos totalmente con las normas de seguridad alimentaria y estemos a la vanguardia en eficiencia y precisión.

La adopción del software de Provision es un paso fundamental en nuestro viaje hacia un futuro más seguro y tecnológicamente más avanzado. Fortalece nuestro compromiso de ser líderes de la industria tanto en la calidad de nuestros productos como en la integridad de nuestras prácticas de seguridad alimentaria. Al abrazar este nuevo capítulo, invitamos a nuestros empleados a continuar elevando nuestros estándares, asegurando que Progressive Produce siga siendo sinónimo de confianza, calidad e innovación en la industria de productos frescos. **pq**

## TU VIAJE ACABA DE MEJORAR

### ¡Presentamos los servicios de viajes y soporte remoto!

por Alan Pizana

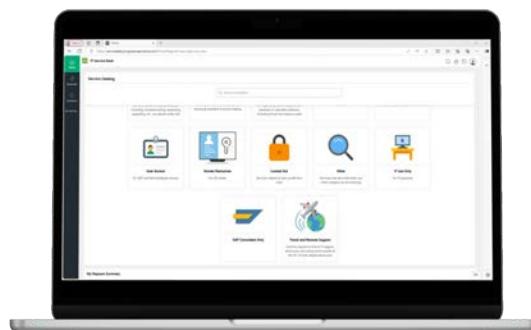


**¡Noticias emocionantes!** Hemos agregado una nueva categoría fantástica a nuestro sistema de solicitud de servicio: 'Viajes y soporte remoto'. Éste está diseñado teniendo en cuenta sus necesidades de viaje y estamos ansiosos por contárselo todo.

Esta categoría es su compañero de viaje de TI, especialmente diseñado para que sus experiencias tecnológicas en el extranjero, especialmente fuera de los Estados Unidos, sin problemas. Ya sea conectividad de dispositivos, medidas de seguridad o cualquier necesidad de TI específica durante sus aventuras, esta categoría lo respalda y garantiza una experiencia de soporte optimizada y eficiente.

Al compartir esta información por adelantado, ayudará a nuestro equipo de soporte de TI a prepararse para su viaje, garantizando una experiencia fluida y segura.

Estamos más que emocionados de que explore esta nueva categoría y estamos aquí para brindarle asistencia de primer nivel durante sus viajes. Si tiene preguntas o encuentra algún obstáculo en el camino, no dude en ponerse en contacto con nuestro fantástico equipo de soporte. ¡Viajes seguros! **pq**



A continuación se explica cómo utilizar la nueva categoría:

- Inicie sesión en nuestro sistema de solicitud de servicios: <https://servicedesk.progressiveproduce.com>
- Seleccione la categoría "Viajes y asistencia remota" al crear una nueva solicitud.
- Complete los detalles sobre su próximo viaje, los dispositivos que utilizará y cualquier requisito específico de soporte de TI.

**Utilice esta solicitud para informar al soporte de TI sobre su próximo viaje fuera de EE. UU.**



# Piense en la seguridad Trabaje con seguridad

En febrero, organizamos un evento de seguridad con nuestro logotipo de seguridad actualizado con los nuevos amigos de Chip, y todos recibieron bolsas de regalos con obsequios y obsequios temáticos.

¡Gracias a la dedicación de todos, estamos fomentando una cultura de seguridad y bienestar en nuestro lugar de trabajo! **pq**





## DIP DE CEBOLLA Y DULCES MAYAS AL HORNO

### INGREDIENTES

#### Aderezo

- 2 tazas de Cebollas Dulces Mayas, picadas
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 8 onzas de queso crema batido
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de queso parmesano, recién rallado
- 2 cucharaditas de pimienta negra, recién molida

#### Adición

- 1 cebolla dulce maya, rebanada
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal

**Tiempo de preparación: 20 minutos**  
**Tiempo de cocción: 55 minutos**  
**Porciones: 4**



Jaime Greger, coordinador sénior de marketing de Progressive, es el cerebro detrás de las deliciosas recetas de la empresa.

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350° F. En una cacerola, derrite 1 cucharada de mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla dulce picada y saltee durante 5 a 6 minutos. Cuando las cebollas dulces estén blandas y traslúcidas, retírelas del fuego y déjelas enfriar un poco.
2. En un tazón, combine el queso crema batido, la mayonesa, el queso parmesano, las cebollas dulces salteadas y la pimienta. Mezclar bien.
3. Vierta y extienda suavemente la mezcla de salsa en una fuente para hornear de 8" apta para horno. Hornee durante 50 a 55 minutos.
4. Mientras se hornea la salsa, prepare la cobertura de cebolla dulce salteada. En la misma cacerola, derrita 3 cucharadas de mantequilla a fuego medio. Agregue las rodajas de cebolla dulce y saltea durante 10 a 12 minutos. Cuando las cebollas estén blandas y caramelizadas, retirar del fuego y reservar.
5. Retire la salsa de cebolla dulce horneada del horno. La salsa estará lista cuando se derrita, burbujee y la parte superior tenga una corteza de color marrón oscuro. Agregue cebollas dulces caramelizadas encima.
6. Sirva con sus chips de pita favoritos, galletas saladas y baguette o verduras como pimientos morrones en rodajas, guisantes, zanahorias y apio. ¡Disfrutar! **pq**

## INGREDIENTES

- ½ libra (225 g) de chorizo, cortado en cubitos
- 1 taza de patatas Russet cortadas en cubitos (unas 2 patatas pequeñas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimientos morrones cortados en cubitos (cualquier color)
- 6 huevos grandes
- ¼ taza de leche
- ½ taza de queso cheddar rallado
- Sal y pimienta para probar
- Aceite en aerosol o mantequilla para engrasar el molde para muffins
- Jalapeño (opcional)
- Cebollino fresco (opcional)



**BOCADITOS DE HUEVO CON CHORIZO Y PAPA - POR EL DR. OSCAR GUZMÁN**

Tiempo de preparación: 25 min Tiempo de cocción: 45 min Porciones: 6

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350 °F (175 °C) y engrasa un molde para muffins de 12 tazas con aceite en aerosol o mantequilla. Esto evitará que las picaduras de huevo se peguen.
2. A fuego medio, cocina el chorizo cortado en cubitos en una sartén hasta que esté dorado y ligeramente crujiente, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Utilice una espumadera para retirar el chorizo de la sartén y déjelo a un lado en un plato forrado con toallas de papel para escurrir el exceso de grasa.
3. Agrega las papas cortadas en cubitos en la misma sartén usando la grasa de chorizo restante. Cocine durante unos 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernos y dorados. Agregue la cebolla picada y los pimientos morrones a la sartén y cocine durante 3 a 4 minutos hasta que las verduras se ablanden.
4. En un bol, bata los huevos y la leche hasta que estén bien combinados. Sazone con sal y pimienta al gusto.
5. Divida el chorizo cocido de manera uniforme entre los moldes para muffins engrasados. Vierta la mezcla de papa cocida, cebolla y pimiento morrón sobre el chorizo en los moldes para muffins. Vierta la mezcla de huevo sobre los ingredientes de cada molde para muffins, llenándolos aproximadamente hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Espolvoree queso cheddar rallado sobre cada bocado de huevo y agregue una rodaja de jalapeño para darle sabor.
6. Hornee en el horno durante 20 a 25 minutos o hasta que los huevos estén cocidos y ligeramente dorados. Para verificar que esté cocido, inserte un palillo en el centro de uno; debería salir limpio cuando estén listos.
7. Deje que los bocados de papa y huevo de chorizo se enfríen en el molde para muffins durante unos minutos antes de retirarlos con cuidado con un tenedor o cuchillo. Adorne con perejil fresco o cilantro si lo desea y ¡disfrútelo! **pq**



## PRÓXIMOS ANIVERSARIOS DEL SEGUNDO TRIMESTRE

JESUS MONTOYA	47	SULEMA ALVAREZ-SALINAS	5
ROMUALDO GONZALEZ	38	VELEYIN CONTRERAS	5
RIGOBERTO MEZA HERNANDEZ	34	DENISE PALMER	5
MIGUEL LOPEZ	28	CAROLINA CARRILLO	5
TINA MARTIN	26	RUBEN HINOJOSA	5
JOSE QUEVEDO	25	TYLER STEELE	5
DAVE WALKER	25	DOMINIC DEFRANCO	5
BRENDA SPIDEL	23	GIL MARIN	4
ATILIO CALDERON	23	MISAEAL CONTRERAS	4
HERIBERTO GARCIA	22	ELIXANDRO ARIAS RAMIREZ	4
CESAR PACHECO HERNANDEZ	19	WILLIAM MENDEZ	4
GUILLERMO GARCIA	19	MIRIAM MARQUEZ	4
JOSE GABRIEL LUNA	19	LORENZA MARTINEZ	4
JESUS RAFAEL ESCOBAR CANALES	19	ADAN DE LA TOREE IBANEZ	4
BEATRIZ GUTIERREZ	18	BENITO RODRIGUES	4
JOEY JACKSON	17	JUAN VALDEZ	4
JUAN CHAVEZ	15	GUADALUPE BAUTISTA	4
CORY STAHL	15	MARVIN FUENTES	3
SHAWN RIKER	14	SANTIAGO DEL ANGEL RODRIGUEZ	3
LUIS MERCADO	13	OSCAR MOSQUEDA	3
JOSE MORALES JR	13	RAFAEL RAMIREZ	3
VERONICA RODARTE	13	FRANCISCO RAMOS	3
ANDY WEBB	13	JASON ADRIAN CORNEJO	2
JUAN BRAVO	13	ALEXISS SCOTT GONZALEZ	2
STUART GUERRA	13	CELEDINA DE GONZALEZ PARRA	2
SANDRA ROBLES	11	DARWIN RUIZ	2
ALEJANDRO PEREZ	10	EYLEEN SARAH PADILLA BANEGAS	2
ROBERTO CASTANEDA	10	VY PHUONG LE	2
MIYUKI ESCOBAR	10	CARLOS JUAREZ	2
ROBERTO MARTINEZ	9	BRANDO BECERRA	2
SHANNON BANTUGAN	8	DARWIN FRANCO OVIEDO	2
CAROLYN GAGNON	8	CRISTIAN ARGUETA	2
DENYS BOLANOS	8	RAMON FIGUEROA HERNANDEZ	1
DAVID LUNA	7	CLAUDIO MARTINEZ	1
VINCENT THOMAS SALDANA	7	NARCISO RODRIGUEZ	1
JESSICA PARRA	7	JOHNNY ABDON	1
SEAN BARGANSKI	7	MARIAELENA DE ARELLANO	1
BARYA HOEL	6	DANILO MORA	1
FRANCISCO JAVIE PLACENCIA	6	FIDEL CRUZ RUIZ	1
ARTURO CORONADO	6	MARIA FLORES	1
SARAI GARCIA	6	HENRY ARAGON	1
TARA OLSON	6	ISRAEL CEBALLOS	1
HERIBERTO HIDALGO	6	JESUS TORRES	1
ALAN WONG	6	MIGUEL CASTELON	1
DURCMON TREVARR KIRK	6	MAINOR JOSUE VELASQUEZ	1
JOSE ALBERTO ROMERO GARCIA	6	EDWIN ELI VELASQUEZ SANDOVAL	1
ROBIN OWENS	6	MAURITANIA GARCIA	1
MARIO HERNANDEZ PENA	5	JHONATA SIMON	1

AÑOS DE SERVICIO HASTA 2024

# Cumpleaños próximos

## Abril

1 - Galo Ibarra Yanez and Amber Reyna  
2 - Gil Marin and Yolanda Vargas Martinez  
3 - Misael Contreras, Heriberto Hidalgo, and Elixandro Aria Ramirez  
5 - Alan Pizana  
7 - William Mendez  
8 - Roberto Castaneda, Roberto Rincon Gonzalez, and Brenda Spidel  
9 - Jose Quevedo

10 - Francisco Javie Placencia and Ralph Tafolla  
11 - Veronica Cordova  
13 - Mirian Luna and Miriam Marquez  
14 - Jorge Sanchez  
15 - Ramon Pena Juarez  
19 - Esteban Montoya and Paul Boulanger  
21 - Noemi Diaz  
23 - Jose Alberto Romero Garcia  
26 - Tyler Steele  
27 - Lorenza Martinez  
30 - Raymundo Flores

## Mayo

1 - Alejandro Perez  
6 - Alexiss Gonzalez  
8 - Cesar Luis Escobar Sibrian  
10 - Antonio Jara Vazquez, Jesse Montoya, and Joey Jackson  
17 - Edgar Guerra Jr and Julio Escobar  
19 - Robert Barratt

25 - Juan Bravo  
26 - Eduardo Zazueta  
27 - Andrew Rorie  
28 - Atilio Calderon  
29 - Alex Taxis

## Junio

2 - Israel Parra and John Spigler  
3 - Gabriela Nino De Rivera  
4 - Dan Borer  
6 - Norberto Veronica Bustos, Luis Alcides Escobar Canales, and Andrew Mashler  
7 - Alejandro Gonzalez  
9 - Jason Adrian Cornejo and Willy Tol  
12 - Miguel Lopez  
17 - Juan Valdez

19 - Denys Bolanos  
24 - Juan Pablo Gonzalez  
25 - Daniel Rosinski  
26 - Pablo Moreno Martinez, Maria Cedeno Montes, and Guadalupe Bautista  
27 - Sarai Garcia  
30 - Luis Arevalos Rincon

# Manténgase saludable y dentro del presupuesto

Puede parecer que el vivir de una manera más saludable equivalga a mucho trabajo y gastos adicionales. Sin embargo, mantenerse activo y comer alimentos frescos y de calidad no tienen por qué afectar su cuenta bancaria. Con el plan adecuado, quizás descubra que las opciones más saludables pueden realmente ahorrarle dinero.



## 6 maneras que se ajustan al presupuesto de cuidar su salud



### 1. Planifique sus viajes al supermercado

Haga una lista de compras antes de dirigirse a la tienda. No compre cuando tenga hambre: lo más probable es que se lleve golosinas que en verdad no necesita. Abastézcase cuando estén a la venta los alimentos saludables que le gustan.



### 2. Manténgase al día con su salud

Manténgase al día con todos sus controles de salud, incluidos los dentales y de la vista. Las consultas periódicas con el médico pueden ayudar a prevenir problemas de salud o detectarlos a tiempo.



### 3. Cambie su bebida por agua

Cambie los refrescos azucarados, las bebidas deportivas o los jugos por agua corriente, ya que es gratis y le ayuda a eliminar los desechos de su cuerpo.



### 4. Encuentre formas gratuitas de ser más activo

Puede mantenerse activo sin inscribirse en un gimnasio de lujo. Haga una caminata por un sendero local, ponga música y baile en su sala de estar o jardín, o pase un día de sol trabajando en el jardín.



### 5. Deje el tabaco

Consumir tabaco es malo para su salud y su economía. Si fuma un paquete por día, dejar de fumar puede ahorrarle hasta \$2,340 por año.<sup>3</sup> También puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y pulmonares, y muchos tipos de cáncer.



### 6. Controle el estrés

En lugar de aliviar el estrés haciendo compras, busque formas económicas de relajarse. Leer un libro. Tome un baño tibio. Reúnase con un amigo para caminar y conversar. Aprenda una técnica de respiración profunda.



### ¿YA LO SABÍA?

Reemplazar una lata de refresco común por agua corriente todos los días evita alrededor de 56,000 calorías y le ahorra \$185 por año<sup>1,2</sup>



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aet.na/Disclaimers](https://aet.na/Disclaimers).

<sup>1</sup>CDC.gov. "Rethink Your Drink," (Mejora tu bebida), revisado el 7 de junio de 2022.

[https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/drinks.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html)

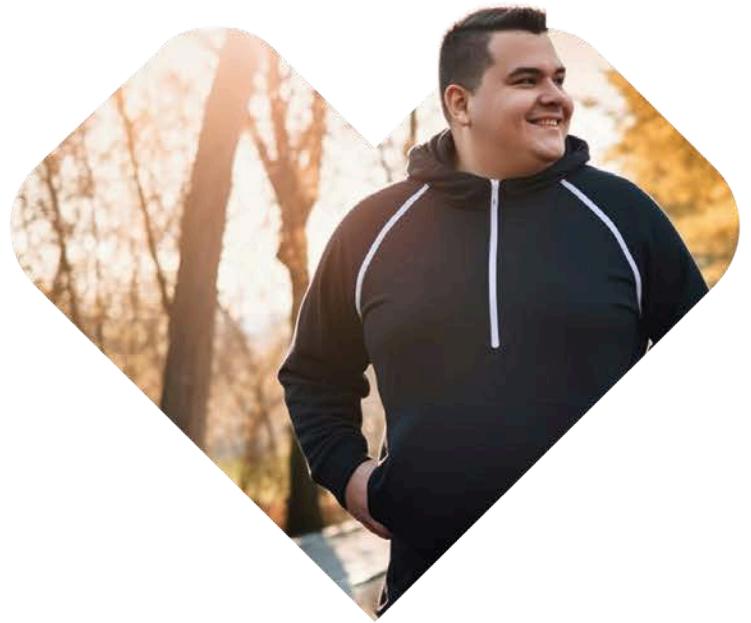
<sup>2</sup>Canton Repository: "Will there be an end to the soda price increase? Not likely. Here's why." 9 de septiembre de 2022. <https://www.cantonrep.com/story/lifestyle/food/2022/09/09/no-end-in-sight-to-the-soda-price-increase-heres-why-inflation-pepsi-co-coca-cola/65468587007/>

<sup>3</sup>Smokefree.gov, "Quit for My Finances" (Dejar de fumar para mejorar mi economía), visitado el 16 de octubre de 2023. <https://60plus.smokefree.gov/quit-smoking-60plus/why-you-should-quit/quit-for-my-finances>

# Cambie sus hábitos, cambie su vida

Todos tenemos hábitos: Algunos buenos, otros, no tanto. Pero ¿sabía que se puede entrenar el cerebro para que forme hábitos nuevos y más saludables?

A continuación, se indican algunas formas de realizar cambios para mejorar:



## 5 consejos para formar hábitos más saludables



### 1. Establezca objetivos SMART.

SMART son las siglas de Specific, Measurable, Attainable, Realistic y Timely (específico, cuantificable, alcanzable, realista y oportuno). Si desea comer más frutas y verduras, establezca un objetivo SMART. Comprométase a comer al menos dos frutas o verduras frescas por día durante una semana.



### 2. Elija un momento y un lugar.

Es más probable que los hábitos se sostengan si los incorpora a su rutina habitual. Así que, si siempre mira las noticias después del trabajo, haga una caminata de 30 minutos en la cinta mientras las mira.



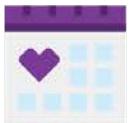
### 3. Reemplace sus hábitos viejos con otros nuevos.

Cambie hábitos viejos por otros nuevos y más saludables para volver a entrenar el cerebro. Quizás tome café con azúcar todas las mañanas antes de ir a trabajar. En su lugar, beba té de hierbas caliente con una cucharadita de miel.



### 4. No deje que los deslices le desvíen del camino.

En los días ocupados o estresantes, es posible que se olvide de mantener los hábitos y vuelva a caer en su rutina antigua. No se castigue; intente retomar su hábito nuevo al día siguiente.



### 5. Tómese tiempo para adaptarse.

En promedio, pasan 66 días hasta que un cambio se transforma en hábito. Algunas personas tardan mucho más.<sup>1</sup> Sea paciente con usted mismo. Con el tiempo, descubrirá que no echa de menos sus hábitos viejos.



### ¿YA LO SABÍA?

En realidad, los hábitos constan de 4 partes:<sup>2</sup>

- **El impulso:** Lo que incentiva el comportamiento.
- **El deseo:** Lo que nos incita a actuar.
- **La respuesta:** El hábito en sí.
- **La recompensa:** Cómo nos sentimos después.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aet.na/Disclaimers](https://aet.na/disclaimers).

<sup>1</sup>Gardner B, Lally P, Wardle J, "Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice" (Transformar la salud en algo habitual: La psicología de la "formación de hábitos" y la práctica general). Br J Gen Pract. 2012 Dec;62(605):664-6. doi: 10.3399/bjgp12X659466. PMID: 23211256; PMCID: PMC3505409. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409/>

<sup>2</sup>Clear J., "How To Start New Habits That Actually Stick" (Cómo formar hábitos nuevos que realmente puedan sostenerse). Disponible en <https://jamesclear.com/three-steps-habit-change>. Visitado el 25 de octubre de 2023.



Happiness is  
**organic**<sup>®</sup>

Year-round Organic  
**Potatoes**  
**Onions**  
**Citrus**  
**Asparagus**



**PROGRESSIVE**  
PRODUCE