

PROGRESSIVE

quarterly

Más fuertes juntos
El mejor juego jamás jugado

Zesty Sparrows con una
guarnición de Papas...
¡Resumen del primer juego
anual de softbol!



2022
Champions

GENTE

- 3 Nota del editor
- 5 2022 Estado de la Compañía
- 7 Nuestros héroes progresivos
- 12 El mejor juego jamás jugado

CONOCIMIENTO

- 15 Concientización sobre alergias alimentarias
- 16 Productor Destacado: Jones Producir
- 17 Consejos de ciberseguridad para la temporada de regreso a clases

18 A algunos les gusta caliente

- 23 Actualización del Aprendiz de la FPFC
- 25 Q&A con Matthew Gideon
- 26 Celebrando 45 años con El Vista Orchards

DIVERTIDO

31 Casa Animal

- 38 Aniversarios tardíos del tercer trimestre
- 39 Próximos aniversarios del cuarto trimestre
- 40 Cumpleaños atrasados
- 41 Cumpleaños próximos
- 42 "Solo Agrega Pavo" Colecta De Alimentos



12 Más fuertes juntos

El mejor juego jamás jugado



18

A algunos les gusta caliente

¡Scott entrevista a Gabriel para hablar sobre los chiles y la vida mientras disfruta de unas salsas picantes hechas por Jaime Greger!



31

Casa Animal

Dulces momentos con nuestros amigos "fur-ever".



**¡Es tiempo
de irse!
Terminemo
s el año
Progresivo
fuerte**

BY: OSCAR GUZMAN



Más fuerte JUNTOS

Más fuertes juntos. Este lema es tan significativo hoy como lo fue hace dos años cuando estábamos en el pico de la pandemia.

A medida que nos acercamos a nuestra temporada alta, un equipo fuerte es lo que marcará la diferencia y cruzará la línea de meta. Este último trimestre me recordó lo grandioso que somos como equipo. Durante las semanas previas al juego anual de softbol, los Big Papas (Peachtree) contra los Zesty Sparrows (PCS). La emoción del equipo pululaba por los pasillos del Progresivo, era muy contagiosa. Ver a los gerentes del equipo de softbol Francisco y Tyler reclutar a sus compañeros de trabajo fue muy entretenido. Escuché bastantes conversaciones persuasivas de Francisco. Caminando por el almacén, pude escuchar a la gente preguntando, "¿estás listo para el juego?" "¿Estás jugando?" Nuestra oficina de marketing fue bombardeada por miembros del equipo que querían ayudar con la planificación.

¡Sin mencionar la creación de **Progressive Sports Network** (PSN), que realmente era solo Jesse, Robert y yo haciendo un vlog previo al juego! ¡Más por venir pronto de su red de deportes favorita! ¡La emoción y la competencia estaban en el aire!



El día antes del juego, comencé a ponerme nervioso, preguntándome si alguien se presentaría. ¡Me imaginé a Amanda, Greger y a mí en un campo de béisbol vacío! Pero muy parecido a la película Field of Dreams, "Si lo construyes, vendrán".

Una hora antes del partido, la mayoría de los jugadores se estaban estirando y practicando. Las gradas comenzaron a llenarse y el juego comenzó. Tuvimos una participación increíble. ¡Incluso los miembros de la familia se presentaron para mostrar su apoyo! El ambiente fue genial y fue otro testimonio de lo increíbles y fuertes que somos como equipo.

¡Quiero aprovechar este momento para agradecer a todos los que ayudaron y asistieron al mejor juego jamás jugado! Disfrute de esta edición de PQ. En la portada de este número, se ve a Ken Adams celebrando una carrera exitosa en el montículo. Están sucediendo muchas cosas nuevas y emocionantes, por ejemplo, el debut de Scott como presentador de "Some Like it Hot!" Disfrute y comuníquese con marketing si desea compartir alguna gran historia en nuestro próximo número.

2022 Q3 Estado de la Compañía

BY: MARTY KAMER

Equipo Progresivo:

¡Bienvenidos a nuestra tercera edición del Progressive Quarterly!

¡El año se pasa volando! En menos de 90 días habremos completado otro viaje alrededor del sol. Parece que fue ayer cuando estábamos entusiasmados con los días iniciales del verano de 2022. Ahora, Halloween está a solo unas semanas de distancia. ¡ESCALOFRIANTE! De ahora en adelante, es una carrera hasta el final del año calendario 2022. Las carreras solo se pueden ganar al final. Sin embargo, el impulso aumenta a medida que giras en la última curva, ingresas a la recta final y corres hacia la línea de meta.

Este último trimestre, juntos continuamos construyendo un impulso importante. Los equipos de ventas y adquisiciones aparentemente estaban en todas partes: Phoenix, Arizona; Bentonville, Arkansas; California del Sur y del Norte; Orlando Florida; Georgia; Idaho; Grand Rapids, Michigan; Nueva York; Charlotte, Carolina del Norte; Cincinnati, Ohio; Carlisle, Pensilvania; Carolina del Sur; Austin y Dallas, Texas; Este y Oeste de Washington; y múltiples regiones de cultivo en Perú y México, solo por nombrar algunas. Fomentamos las relaciones con clientes y productores y fortalecimos asociaciones a largo plazo como Jones, nuestro socio de papas en Quincy, Washington (presentado en Grower Spotlight)

Nuestros equipos se unieron y crearon estrategias para sus oportunidades de venta cruzada en la Reunión Anual de Ventas, luego culminamos el verano con una tarde llena de diversión en el parque con una competencia amistosa en nuestro primer Juego Anual de Softbol entre Big Papas y Zesty Sparrows. Felicidades a los Zesty Sparrows que se hicieron con el cinturón hasta el próximo año. Este verano, los miembros del equipo de Progressive se ofrecieron como voluntarios en los eventos de asado de pimientos de Stater Brothers para promocionar los pimientos picantes originarios de la región de Hatch Valley en Nuevo México. Promoviendo aún más los chiles, la semana pasada el equipo de marketing lanzó el episodio principal de "¡A algunos les gusta picante!" usando chiles en la creación de una amplia variedad de salsas; esperamos disfrutar de futuros episodios.



"El impulso es lo que tu actitud determina que sea."—
Lou Holtz

Todo este impulso positivo es el resultado directo de la gran energía y actitud que traes a Progressive cada día.

¡Gracias por todo lo que haces!

Felicitaciones a los héroes progresistas de este trimestre, esas GRANDES PERSONAS que encarnan nuestros valores fundamentales cada día. Los héroes de este trimestre provienen de Producción, Finanzas y Ventas. Únase a mí para agradecer a los HÉROES de este trimestre...

En esta época del año, todo tiende a moverse a gran velocidad. Antes de que te des cuenta, estaremos celebrando el Día de Acción de Gracias y luego la Navidad. Comenzaremos un nuevo año calendario cuando comencemos otro viaje alrededor del sol. Se siente bien cuando damos la última vuelta, entramos en la recta final de 2022, ya que estamos enfocados con láser en nuestras METAS. Recuerde mirar por encima del hombro y reconocer todo lo que hemos logrado hasta ahora. Es posible que esta carrera casi haya terminado, ¡pero apenas estamos comenzando!

Comuníquese conmigo en cualquier momento. Quiero y necesito saber de usted y me gustaría que compartiera sus historias sobre usted y sus tradiciones familiares durante las fiestas. Siempre estoy disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana por correo electrónico a marty@progressiveproduce.com o por teléfono al 301.346.2009.

¡MÁS FUERTES JUNTOS!

Mejor,
Marty

Marty Kamen
marty@progressiveproduce.com
301.346.2009



PROGRESSIVE PRODUCE

GREAT PEOPLE GREAT COMPANY GREAT FUTURE



“BETTER PRODUCE THROUGH PARTNERSHIP AND PERFORMANCE”

Q3 Heroes

**TODAS LAS PIEZAS DEL
ROMPECABEZAS DEBEN
ENCAJAR EN EL LUGAR
CORRECTO PARA SER UN
EQUIPO CAMPEÓN.**

Shreyas Iyer



SANDRA ROBLES

Production Manager PCS

**YEARS AT
PROGRESSIVE:**

9

**YEARS IN
PRODUCE:**

5 (4 years at
Pathfinder)

**FAVORITE
PRODUCE ITEM:**

Red Bell Peppers

¿POR QUÉ SANDRA ES UN HÉROE PROGRESISTA?

Sandra es el pegamento que mantiene al equipo unido y trabajando hacia objetivos comunes.

Está dispuesta a asumir cualquier tarea que pueda ayudar al equipo. ¡Y ella NUNCA se pierde el cumpleaños de nadie!

--Don Hessel

CUÉNTENOS SU DÍA EN PROGRESSIVE.

Mi día comienza después de haber tomado mi primera taza de café. Comienzo comunicándome con nuestro equipo en México y obtengo actualizaciones de producción para el día y la semana, y esto suele ser seguido por llamadas matutinas y reuniones. El resto del día depende de lo que esté pasando y de lo que requiera mi atención. A veces, eso significa resolver problemas relacionados con los productores, planificar y coordinar con nuestro almacén y emparadoras o trabajar con la contabilidad en los contratos de los productores.

¿CON QUÉ VALOR CENTRAL RESUENA Y POR QUÉ?

“Traemos energía y una gran actitud todos los días”. Creo que hay pocas cosas que podemos controlar en la vida, pero cómo reaccionamos y cómo nos comportamos es algo que está bajo nuestro control.

¿QUÉ HAY EN TU LISTA DE DESEOS?

Me encantaría superar mi miedo a las alturas para poder hacer paracaidismo.



El espacio de trabajo de Sandra

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

Ojalá pudiera controlar el clima, haría la vida mucho más fácil.

¿EL MEJOR CONSEJO QUE TE HAN DADO?

El mejor consejo que me han dado es que me lave la cara antes de acostarme. Suena como un consejo de belleza, pero creo que es un símbolo de dejar atrás el día antes de ir a dormir.

¿QUÉ TE GUSTA HACER EN TU TIEMPO LIBRE?

Me gusta pasar tiempo con amigos y familiares, viajar siempre que sea posible y recientemente comencé a andar en bicicleta.

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

La mayoría de la gente no sabe que tengo miedo a volar. Me encanta viajar, pero siempre le tengo pavor a los vuelos.



KEVIN STEAR

Gerente de Informes Financieros

**AÑOS EN
PROGRESSIVE:**

4

**AÑOS EN
PRODUCE:**

4

**FAVORITO
PRODUCIR ARTÍCULO:**

Aunque no lo
vendemos, brócoli.

¿POR QUÉ KEVIN ES UN HÉROE PROGRESISTA?

Kevin es un miembro valioso del equipo de contabilidad, continuamente va más allá brindando apoyo no solo dentro de la contabilidad sino para todo Progressive. Para los fanáticos de los deportes de fútbol, ¡Kevin es el equipo de contabilidad, el portero del barrendero!

-- Shannon Bantugan

CUÉNTENOS SU DÍA EN PROGRESSIVE.

Primero, café. Luego, día a día, ejecuto varios informes de ventas y los distribuyo a los equipos de ventas y liderazgo. Manejo la mayoría de las presentaciones anuales, trimestrales y mensuales de Progressive Produce, incluidos nuestros permisos de salud pública, licencias comerciales y la licencia PACA (Ley de Productos Agrícolas Perecederos), por nombrar algunos. Hacia el final del mes, mi enfoque cambia a la preparación de los asientos del diario financiero, la conciliación de nuestras cuentas bancarias y la preparación del balance general.

¿CON QUÉ VALOR CENTRAL RESUENA Y POR QUÉ?

Hacemos lo que decimos que decimos que haremos porque ser confiable, digno de confianza y veraz es muy importante para mí.

¿QUÉ HAY EN TU LISTA DE DESEOS?

Visitando Irlanda.



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

Para no necesitar dormir para poder hacer todo lo que quiero, pero también obtener lo que necesito hacer en un día.

¿EL MEJOR CONSEJO QUE TE HAN DADO?

Perdonar y dejar ir.

¿QUÉ TE GUSTA HACER EN TU TIEMPO LIBRE?

Actualmente, me gusta leer libros, pasar tiempo con la familia y ver los partidos de béisbol de los 49ers, los Lakers y Angel.

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

Gané un campeonato estatal de bolos cuando estaba en la escuela secundaria y jugué bolos en muchas ligas itinerantes durante la escuela secundaria.



CLAUDIA ROJAS

Coordinadora de ventas

**AÑOS EN
PROGRESSIVE:**

16

**AÑOS EN
PRODUCE:**

16

**FAVORITO
PRODUCIR ARTÍCULO:**

Patatas
(Obviamente lol)

¿POR QUÉ CLAUDIA ES UNA HEROÍNA PROGRESISTA?

La palabra más común utilizada para describir a Claudia entre el equipo de ventas es IMPRESIONANTE. Ella es una de las trabajadoras más duras que conozco y siempre irá más allá de sus tareas normales. Claudia es un gran ejemplo de un empleado de Core Value y ejemplifica todos nuestros valores todos los días. El equipo de Progressive es mucho más fuerte con ella de nuestro lado.

-- Gaby Stava

CUÉNTENOS SU DÍA EN PROGRESSIVE.

Comienzo mi día revisando mis correos electrónicos, reviso la lista de envíos de pedidos para el día y me comunico con despacho para asegurarme de que los pedidos se procesen y entreguen a los clientes a tiempo. A lo largo del día recibo llamadas de clientes, confirmo e ingreso los pedidos manualmente y doy soporte al equipo de ventas cuando lo solicitan.

¿CON QUÉ VALOR CENTRAL RESUENA Y POR QUÉ?

Trabajamos en equipo siempre respetuosos con los demás. El trabajo en equipo es importante porque mantiene un ambiente de trabajo agradable, aumenta la eficiencia del trabajo y aumenta las oportunidades de aprendizaje.

¿QUÉ HAY EN TU LISTA DE DESEOS?

Ir a hacer paracaidismo.



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

Me gustaría tener el poder del toque curativo. Podría ayudar a los necesitados y tratar a los enfermos para mejorar su salud.

¿EL MEJOR CONSEJO QUE TE HAN DADO?

Trata a los demás como quieres ser tratado.

¿QUÉ TE GUSTA HACER EN TU TIEMPO LIBRE?

En mi tiempo libre me gusta hacer ejercicio, salir con la familia y pasear a mi perro.

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

Me gusta coleccionar cosas como chupitos de cristal de los nuevos lugares que visito.



**SERVING THE
PRODUCE
INDUSTRY
SINCE 1967**



PROGRESSIVE
PRODUCE
progressiveproduce.com



PROGRESSIVE PRODUCE



VS



El mejor juego jamás jugado

BY: RYAN CONLON

El 17 de septiembre fue el Juego Inaugural de Softbol aquí en Progressive Produce que enfrentó a Zesty Sparrows de La Mirada contra Big Papas de Peachtree. El enfrentamiento contó con algunos de los principales talentos atléticos de las oficinas y los almacenes.

El juego en sí fue un asunto de ida y vuelta, con los Zesty Sparrows cayendo en orden en la primera entrada que vio al Director de Adquisiciones Gael Vásquez terminar la entrada con una gran atrapada en el jardín izquierdo con un elevado de Cory Stahl. Jordan Barta abrió la parte baja de la primera con un sencillo y Ryan Conlon lo llevó a casa con un triple RBI.

El juego permaneció 1-0 a favor de los Big Papas durante algunas entradas debido a algunas jugadas defensivas estelares del campocorto Ryan Conlon, el primera base Scott Leimkuhler, el tercera base/manager Francisco Figueroa y el jardinero izquierdo Brian Guerra, quien podría decirse que hizo la atrapada de durante el año mientras movía la pelota alrededor de 4 o 5 veces antes de asegurar la atrapada.





Jesse Montoya alias el hombre detrás del plato

Los Zesty Sparrows luego lucharían para empatar el juego cuando Jaime Rodríguez condujo una carrera. Scott Leimkuhler impulsaría a los Big Papas en lo que Marty Kamer llamó una "llamada cuestionable del hombre detrás del plato". La llamada en cuestión fue un toque alto en el que Scott tocó home antes de que Veronica Rodarte lo tocara en el área del pecho.

Tyler Steele mantuvo a los Zesty Sparrows en el juego con algunos lanzamientos apagados, mientras abanicaba a 7 bateadores en 9 entradas de trabajo. Esto llevaría a su equipo a tomar la delantera ya que Cory Stahl tuvo un jonrón de 3 carreras. Este jonrón, así como múltiples errores inoportunos en el plato en la novena entrada para Big Papas, lo que resultó en 2 carreras para Zesty Sparrows, sellaron el juego.



Cory

Los Big Papas tuvieron la oportunidad de ganar el juego cuando Ryan Conlon subió al plato con Scott Leimkuhler y Jordan Barta en la base, pero terminaron volando hacia Mario Avila, quien hizo una hermosa canasta, que el gerente Tyler Steele denominó, "la jugada del juego que terminó con estilo."

Los Zesty Sparrows ganaron el juego 6-4 después de 9 entradas muy reñidas. Cuando se le preguntó al manager Tyler Steele quién lo impresionó más, agregó: "Javier jugó increíble y lo dejó todo en el campo, lo más destacado del día fue que Sarai se presentó para los Sparrows y montó un espectáculo".



Sarai

Francisco Figueroa, quien dirigió Big Papas de Peachtree y estaba encantado de hacerlo, "Fue increíble ver a ambas oficinas compitiendo entre sí", dijo Figueroa. Cuando se trata del próximo año, los dos gerentes tienen sus predicciones, Figueroa piensa: "Big Papa's le quitará el cinturón a los Zesty Sparrows". Si bien Steele se mantiene confiado, "el próximo año llegará hasta el final, pero volveremos a ganar, y Richard Lopez repetirá como MVP".

Nuestro atleta de portada, Ken Adams, lanzó una joya para los Big Papas. Cuando se le preguntó quién lo sorprendió más fuera del campo, agregó: "Simon me sorprendió más con una línea hacia el medio que bateó en la última entrada. Fue bueno ver sus habilidades de críquet en toda su fuerza, aunque él niega haberlo jugado alguna vez".

Cuando se le preguntó sobre su desempeño en el montículo, Adams predicó la importancia de la hidratación: "Trato de mantenerme hidratado, bien hidratado". Ken sufrió un incidente en el montículo y se reventó los zapatos al principio del juego: "Pensé que jugar con mis zapatillas de tenis me haría bajar al suelo y sería más fácil fildear roletazos, estaba equivocado". Al final del día, Adams estaba molesto por la derrota, pero pensó: "El juego fue un gran evento que unió a las dos instalaciones, aunque el próximo año obtendré la victoria".

Marty Kamer, quien hizo el primer lanzamiento, tiene una visión interesante sobre el próximo año: "Prestaría especial atención a los movimientos de agente libre de temporada baja de ambos equipos, espero que el próximo año sea otro thriller de entrada tardía". Los agentes libres en cuestión incluyen al propio Marty, así como a Dominic DeFranco y Sean Barganski.



Back row: Alex Meza, Kevin Nakashima, Cory Stahl, Simon Miller, Arturo Coronado, Andy Webb, Francisco Eliceche, Pedro Munoz **Middle row:** Veronica Rodarte, Jaime Rodriguez, Richard Lopez, Mario Avila **Bottom row:** Sarai Garcia, Javier Jara, Abel Ramos, Tyler Steele



Back row: Gael Vazquez, Esteban Montoya, Jordan Barta, Scott Leimkuhler, Pablo Posas, Edgar Guerra, Edgar Guerra Jr, Brian Guerra, Javier, Jason Perez, Ken Adams **Middle row:** Robert Velazquez, Alejandro Bravo, Willy Tol, Francisco Figueroa, Alan Pizana, Jose Morales, Joey Jackson, Jessica Parra, Carolyn Gagnon, Tara Olson, Beto Lamas **Front row:** Adrian Montoya, Xavier and Matthew Montoya, Ryan Conlon, Jose Luna, Denise Palmer



Concientización sobre alergias alimentarias

BY: ARTURO CORONADO

¿Qué es una alergia alimentaria?

Una alergia alimentaria es un efecto adverso para la salud resultante de una respuesta inmunitaria específica que se produce de forma reproducible con la exposición a un alimento determinado. El efecto sobre la salud, llamado reacción alérgica, ocurre porque el sistema inmunitario ataca las proteínas de los alimentos que normalmente son inofensivas.

FOOD ALLERGENS

The Big-8



Milk



Eggs



Fish



Crustacean Shellfish



Tree Nuts



Peanuts



Wheat



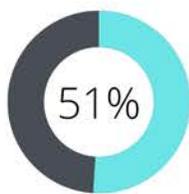
Soybean

Ocho alérgenos alimentarios principales son responsables de la mayoría de las reacciones alérgicas alimentarias graves en los Estados Unidos.

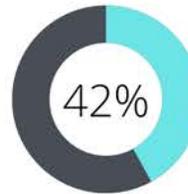
Las alergias alimentarias más comunes en los niños son las alergias al maní, la leche, los mariscos y las nueces de árbol.

Las alergias alimentarias más comunes en los adultos son las alergias a los mariscos, la leche, el maní y las nueces.

Los alergólogos consideran que la alergia al sésamo es una preocupación emergente. El sésamo ha causado reacciones graves, incluida la anafilaxia mortal.



Más de la mitad de los adultos con alergias alimentarias han experimentado una reacción grave.



Más del 40 por ciento de los niños con alergias alimentarias han experimentado una reacción grave.

Síntomas de alergia alimentaria

- Problemas respiratorios
- Opresión en la garganta
- Tos
- Vómitos
- Hinchazón
- Dolor abdominal
- Urticaria
- Caída de la presión arterial

Prevención de alergias alimentarias

- Revisa los ingredientes
- Rechazar alimentos alérgicos
- Busque la ayuda de un alergólogo para realizar pruebas y diagnosticar. Las pruebas de alergia alimentaria son un paso muy importante en el diagnóstico de alergias alimentarias.



Productor Destacado: Jones Producir

Los clientes cuentan con Progressive Produce para garantizar un suministro de calidad durante todo el año de los mejores productos. Y Progressive responde cultivando y manteniendo alianzas estratégicas con los mejores productores, empaques y proveedores del país. Un ejemplo: Jones Produce de Quincy Valley, la joya de la fértil cuenca de Columbia en el estado de Washington, donde se cultivan algunos de los mejores cultivos del mundo.

Aquí está la historia de la familia Jones según el sitio web de su empresa:

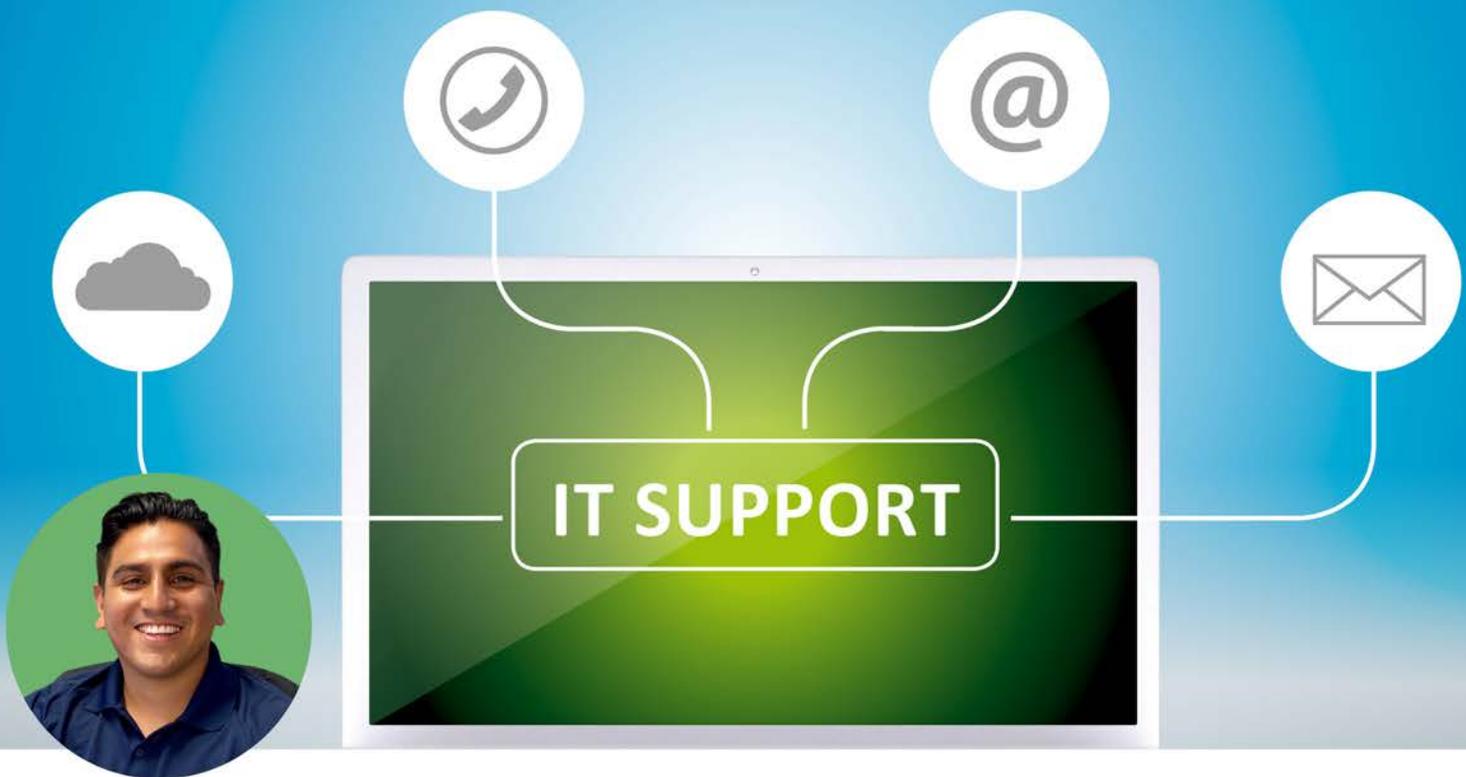
Conocida hoy por sus vinos del mismo nombre, la familia Jones también tiene una reputación bien ganada, que se remonta a décadas atrás, por cultivar otros cultivos abundantes en el área de Quincy y la cuenca de Columbia.

A principios de la década de 1950, W.E. (Web) y Millie Jones comenzaron a cultivar papas, justo cuando se abrió el "grifo" para liberar agua de la presa Grand Coulee a través de canales a la cuenca de Columbia, que formaba parte del proyecto de recuperación de agua más grande de los Estados Unidos. Durante mucho tiempo, Quincy había sido el hogar de suelos arenosos, pero la escasez de lluvia anual hacía que fuera prácticamente imposible cultivar. Lo que antes eran tierras áridas y secas se transformaron rápidamente en un oasis.



Las primeras tierras agrícolas de los Jones estaban al este de la ciudad de George y al norte de lo que ahora es la Interestatal-90. Se vendieron papas de la comunidad de Winchester, ubicada justo al este de Quincy.

Durante las próximas décadas, la operación familiar, dirigida por su hijo Jack Jones, cosechó además de papas: maíz, frijoles, cebollas, manzanas y varios otros cultivos. A medida que otros comenzaron a cultivar en el área, la cuenca de Columbia se convirtió en una de las áreas de cultivo más productivas y diversas de todo Estados Unidos.



Consejos de ciberseguridad para la temporada de regreso a clases

BY: ALAN PIZANA

La temporada de regreso a la escuela ha comenzado, y aunque esta época siempre está ocupada, hay un paso que los padres a menudo olvidan: educar a sus hijos sobre cómo mantenerse seguros en línea.

He aquí un vistazo a algunos de los peligros en línea más comunes que sus hijos podrían enfrentar este año escolar y las estrategias que puede usar para mantenerlos a salvo.

1. Actualice su software de seguridad. El primer paso para mantener las computadoras portátiles y otros dispositivos de los niños a salvo del malware es asegurarse de que estos dispositivos estén protegidos por un software de seguridad. Esta es la mejor herramienta para evitar que los niños descarguen accidentalmente malware o spyware en sus computadoras.

2. Active las actualizaciones automáticas para todas las aplicaciones, programas y actualizaciones de seguridad. Al hacer esto, se asegurará de que el software de los dispositivos de sus hijos tenga la protección más reciente. Las actualizaciones a menudo protegen específicamente los dispositivos contra los virus descubiertos más recientemente.

3. Eduque a sus hijos sobre el phishing. Los padres deben informar a sus hijos sobre cómo funcionan las estafas de phishing. Recuérdeles que nunca respondan a ningún correo electrónico que solicite información personal o financiera. En cambio, los padres deben indicar a sus hijos que les muestren dichos correos electrónicos.



Some like it Hot!

¿Eres fanático del popular programa web "Hot Ones"? Si nunca lo has visto, es una premisa simple, es una entrevista entre dos personas, y el desafío es comer alitas picantes con salsas muy picantes a medida que avanzan en la entrevista! Este trimestre estrenamos nuestra versión del programa, "Some Like it Hot!", presentado por nuestro propio Scott Leimkuhler. En nuestro primer episodio, Scott pone a nuestro experto en Chile Gabriel Andrade en el banquillo.



Desde un pico de gallo apto para niños hasta el Orange Diablo relleno de habanero, ¿serán capaces de soportar el calor?



¡En este episodio, nuestro chef interno, Jaime Greger, hizo su receta secreta de salsas!

Salsas picantes de Greger

1. Pico
2. Smoulder
3. Green Dragon
4. Creeper
5. Lava
6. Orange Diablo

Mira nuestro primer episodio de "Some Like it Hot":

<https://www.progressiveproduce.com>

¡Estén atentos para el próximo episodio con Ryan Conlon hablando de todo lo relacionado con la cebolla!



CALIENTE COMO HATCH

Originario de la región de Hatch Valley en Nuevo México, el pimiento Hatch tiene un sabor más terroso que los chiles similares, como el Anaheim, debido a la zona montañosa y al rico suelo en el que se cultivan.

Puede disfrutar los chiles Hatch crudos, o una vez asados, puede usarlos en guisos, chile relleno, enchiladas, salsas, salsas, dips, en tacos, como aderezo para pizza, en hamburguesas, con huevos o con fideos. Cuando se tuestan, estos vibrantes chiles verdes adquieren un delicioso sabor a mantequilla que es irresistible.

La temporada de Hatch Chile es bastante corta, y verás muchas tiendas de comestibles que dicen: "La temporada de Hatch ya está aquí; ¡es ahora o el próximo año!" Suelen cosechar en agosto y septiembre. Cuando llega la temporada de chile Hatch, ¡es hora de celebrar! Todas las tiendas de abarrotes sacan sus asadores y asan los chiles al frente, y el olor de los chiles asados es increíblemente tentador.



¡Gracias a los miembros de nuestro equipo que se ofrecieron como voluntarios en los tostados de Chile Hatch de Stater Bros. este verano!



¡Aprende a limpiar tus chiles Hatch!
<https://vimeo.com/762735267>



AROS DE CEBOLLA DULCE RELLENOS DE PIMIENTA

INGREDIENTES

- 2 chiles de Progressive Farms de su elección, sin semillas y cortados en cubitos
- 3 cebollas dulces mayas grandes
- 8 onzas de queso crema
- 1 taza de queso cheddar, rallado
- ½ libra de tocino, cocido y desmenuzado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de harina para todo uso
- 5 huevos, ligeramente batidos
- 1 bolsa de papas fritas de tu elección
- 48 oz de aceite de aguacate, para freír

Tiempo de preparación: 30 minutos

Hora de cocinar: 2-4 minutos

Porciones: 4

DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una sartén profunda y pesada a 375° F.
2. Pele y corte las cebollas dulces en rebanadas de ¾" a 1" de grosor y separe con cuidado los anillos.
3. En un tazón mediano, combine los pimientos picados, el queso crema, el queso Cheddar, el tocino desmenuzado, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Mezcle hasta que quede suave.
4. Coloque los aros de cebolla en una bandeja de metal forrada con papel pergamino. Rellena cada aro con la mezcla de pimientos y coloca la bandeja en el congelador durante al menos 2 horas para que los aros rellenos se pongan firmes.
5. Usando un procesador de alimentos, triture los chips de su elección hasta que se trituren en migajas finas. Coloque las migas en un recipiente poco profundo. Coloque la harina en un segundo recipiente poco profundo y los huevos batidos en un tercer recipiente poco profundo.
6. Cubra cada anillo relleno congelado con harina, sumérjalo en los huevos batidos y luego cubra con las migas de chips trituradas. Para una doble capa, sumerja nuevamente en los huevos batidos y luego nuevamente en las migas de chips para cubrir. Repita este proceso para cada aro de cebolla dulce relleno.
7. Freír los aros en aceite de 2 a 4 minutos o hasta que la corteza esté dorada. Tenga cuidado de no freír demasiado porque el queso podría salirse.
8. Escorrir sobre una rejilla o toallas de papel. ¡Disfrutar!

Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto de 2022

Proporcionado por

988: Primera línea de crisis de salud mental de tres dígitos de los Estados Unidos

El [988 Suicide and Crisis Lifeline](#) (Lifeline) se lanzó en todo el país el 16 de julio. Al igual que al llamar al 911 para emergencias médicas, las personas con sufrimiento emocional o crisis suicidas pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 988 y conectarse de inmediato con asesores capacitados que escucharán, brindarán apoyo y conectarán a las personas con recursos si es necesario.

El código de marcación de tres dígitos es nuevo, pero Lifeline no lo es. Anteriormente conocida como la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, las personas que llamaban solo se comunicaban con la línea directa nacional de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 1-800-273-8255 (TALK). El código de marcación fácil de recordar (988) está diseñado para reemplazar ese número; sin embargo, las personas que llaman seguirán siendo conectadas a los mismos servicios, independientemente del número que se utilice. Lifeline proporciona servicios tanto en inglés como en español.

en dificultades que buscaron ayuda cuando más la necesitaban. Se hicieron casi 2.4 millones de llamadas solo en 2020, lo que ilustra la crisis de salud mental actual de los Estados Unidos.

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre preadolescentes y adultos de 25 a 34 años, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Lifeline es una conexión directa con la atención compasiva y accesible para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, incluidos pensamientos suicidas, crisis de salud mental o por consumo de sustancias u otras dificultades emocionales. Las personas también pueden llamar a Lifeline si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo de emergencia.

Así como los estadounidenses saben llamar al 911 en una emergencia médica, es vital correr la voz sobre el 988 en su propio estado. Este nuevo código de marcación de tres dígitos podría brindar asistencia inmediata durante la hora más oscura de alguien.



**Marque 988 para
emergencias de
salud mental.**

Desde 2005, Lifeline es una red de aproximadamente 200 centros de crisis financiados por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Desde su fundación, Lifeline ha recibido más de 20 millones de llamadas de personas

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2022 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

S•M
SULLIVAN CURTIS MONROE
INSURANCE SERVICES, LLC



Ensalada de pepinos con tomates

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pepino (en cubos)
- 1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubos)
- ¼ taza de cebolla (dulce, picada)
- 2 tazas de cuscús o arroz (cocido)
- 2 cucharaditas de eneldo (seco o fresco, picado)
- ½ taza de aderezo italiano para ensaladas bajo en grasa

Preparación

- 1) Mezcle todos los ingredientes.
- 2) Enfríe durante una hora.
- 3) Sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	331
Grasas totales	1 g
Proteínas	11 g
Sodio	344 mg
Carbohidratos	68 g
Fibra alimentaria	5 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate

Consejos de seguridad para combatir el calor

El calor del verano puede ser algo más que molesto; puede ser una amenaza para su salud, particularmente para los adultos mayores y los niños. El clima caluroso y húmedo puede hacer que sea más difícil para su cuerpo enfriarse, lo que provoca enfermedades relacionadas con el calor. Tres tipos de tales enfermedades son los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación. Si no se tratan, pueden volverse potencialmente mortales.

No permita que el calor del verano lo afecte. Considere los siguientes consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba abundante cantidad de líquido.
- Coma alimentos ligeros y refrescantes.
- Use prendas de vestir livianas, de colores claros y sueltas.
- Aplique protector solar y use un sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Haga las tareas u otras actividades al aire libre por la mañana o por la noche.
- Permanezca en interiores tanto como sea posible o tome descansos para estar al aire libre.

Al tener presente estos consejos, está en el buen camino para vencer el calor. Obtenga más información sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor a continuación.

Las señales de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor



¿Se encuentra al día con sus vacunas?

Agosto es reconocido como el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización para promover la importancia de las inmunizaciones en todas las etapas de la vida. Las vacunas protegen de enfermedades graves y complicaciones de enfermedades que pueden prevenirse con vacunas. Dichas enfermedades incluyen sarampión, poliomielitis, hepatitis, meningitis meningocócica y, ahora, [COVID-19](#).

Las vacunas son tan vitales que los CDC ofrecen calendarios de vacunación para ayudarlo a comprender si usted u otros seres queridos están al día con las vacunas:

- [Bebés y niños](#) (desde el nacimiento hasta los 6 años)
- [Preadolescentes y adolescentes](#) (de 7 a 18 años)
- [Adultos](#) (19 años en adelante)
- [Mujeres embarazadas](#) (antes, durante y después del embarazo)

Para obtener más información sobre las vacunas o para aprender más sobre qué vacunas podría necesitar, hable con su médico.

Actualización del Aprendiz de la FPFC

BY: DANIEL ROSINSKI

A medida que continúa el aprendizaje, también lo hace mi educación. El 24 de mayo, finalmente llegó el día de nuestra introducción a hablar en público.

Al día siguiente nos fue entregado el escenario de nuestra presentación grupal; íbamos a formar una empresa con un problema, la causa del problema, y encontrar una solución.



Me asocié con -

- Joseph Cowle de B & C Fresh Sales, que se dedica a las ventas y compras.
- Kathleen Ezell, ejecutiva de cuentas de Wonderful Citrus
- Charles Rowland, ejecutivo de ventas de Fowler Packing

“Desarrollamos” una aplicación para fomentar más tráfico peatonal en nuestras tiendas de comestibles.

¡El 15 de junio tuvimos un recorrido por el mercado de Los Ángeles dirigido por nuestro propio Gabriel Andrade! Su conocimiento y experiencia brillaron a lo largo de la gira y mostraron cómo los tiempos habían cambiado desde que comenzó.



El 20 de julio tuvimos una sesión educativa por zoom sobre seguridad alimentaria; Me complace decir que, dado que he estado involucrado en seguridad alimentaria y auditorías durante años, sabía la mayor parte de lo que se enseñaba a los demás.

Marty Craner, quien ha sido el Fundador/Propietario/CEO de B & C Fresh Sales desde 1988, dirigió una sesión de Servicio de Alimentos el 17 de agosto.

Mientras asistía, un panel de 4 personas nos dio una mejor idea de dónde se encuentra actualmente la industria del servicio de alimentos.



En el panel teníamos

- Nate Bertke, gerente de marketing corporativo de NORMS Restaurants LLC
- Dan Floyd, director de ventas nacionales de Veg Fresh Farms LLC
- Mike O'Leary, quien se unió a Boskovich Farms en 1996 como el representante de ventas inaugural de corte fresco de la compañía.
- Roshan Mendis, cofundador y vicepresidente sénior de Lazy Dog

Todos discutieron las luchas por las que han pasado durante la pandemia, pero la persona más interesante por la que parecía gravitar era Roshan. Discutió cómo cada estado en el que tienen un restaurante es diferente, pero una cosa que hicieron que marcó la diferencia es que comenzaron a escuchar y confiar en sus líderes locales (gerentes, supervisores). Al hacerlo, el negocio aumentó un 25% e intentan adelantarse a las tendencias, aunque al mismo tiempo hoy en día es muy difícil hacerlo debido al covid.

La declaración que más me llamó la atención es "Invierte en la gente". Pregunté, "¿Los clientes?" Roshan dijo: "No, nuestros empleados".

"La mayoría de las empresas se detienen después de la capacitación básica; la capacitación comienza DESPUÉS de la capacitación básica y continúa después de eso", afirmó.

Finalmente, el 31 de agosto, presentamos nuestro borrador de la presentación de nuestro grupo, que Trevor y Julie criticaron. El feedback de nuestro grupo fue muy bueno, con buenas transiciones; les gustó mi broma, y solo tenemos que hacer algunos ajustes menores, pero en general nuestro equipo se siente mucho mejor después de recibir los comentarios. Ahora nos sentimos aún más seguros y estamos trabajando arduamente para hacer los ajustes necesarios y solo necesitamos practicar para que la presentación fluya como el agua. Ahora es el momento de ir a buscar un traje, continuar trabajando en nuestra presentación y prepararnos para el 23 de septiembre, cuando presentaremos frente a una audiencia en vivo.

Sobre el Programa de Aprendices de la FPMC

En un esfuerzo por ayudar a preparar a los líderes de la industria del mañana, Fresh Produce & Floral Council ha establecido el Programa de aprendices de la FPMC, un beneficio que se ofrece a las empresas miembro para personas de todos los sectores de la industria, desde ventas hasta contabilidad y seguridad alimentaria hasta logística.

El Programa de aprendices de la FPMC fue diseñado para brindar una visión general completa de la cadena de suministro, así como habilidades profesionales y oportunidades de creación de redes para los profesionales que buscan aumentar su conocimiento de la industria y desarrollar las habilidades y la comprensión para asumir roles de liderazgo. A cada aprendiz se le asigna un mentor de la industria para facilitar las presentaciones en eventos de networking y brindar orientación y comentarios durante el programa.





con Matthew Gideon

de Keystone Fruit Marketing



Keystone Fruit Marketing, una división de Progressive Produce, es conocida por su programa de cebolla dulce durante todo el año. Sus Mayan Sweets son un componente integral de este programa, ¡y Keystone se está preparando para una de sus temporadas más ocupadas del año! Siga leyendo para obtener una actualización del gerente de productos básicos de cebolla dulce, **Matthew Gideon**, mientras analiza la próxima temporada con el gerente de ventas y marketing, **Andrea Scroggs**.

ANDREA SCROGGS

Gerente de Mercadeo y Ventas



ANDREA SCROGGS: Hiciste un viaje a Perú en la primavera. Cuéntanos sobre eso... ¿cómo fue conectar las cebollas que has estado vendiendo durante años con el lugar, la cultura y la gente reales... en persona?

Matthew Gideon: ¡Siempre es bueno tener la oportunidad de conocer a nuestros cultivadores de toda la vida, en persona! Hemos estado cultivando e importando cebollas de Perú durante casi 30 años, por lo que se han formado relaciones duraderas. Esas relaciones son vitales para nuestro programa y nos ayudan a superar los desafíos que todos enfrentamos, tanto aquí como en Perú. Desde la pandemia, no hemos tenido muchas oportunidades de reunirnos en persona, por lo que fue especialmente valioso hacerlo en abril. Estoy agradecido de poner caras con nombres y voces, y de consolidar aún más nuestras asociaciones.

AS: ¿Qué nos puedes contar de esta próxima temporada?

MG: Estamos emocionados de empezar. ¡Hemos tenido una excelente temporada de crecimiento hasta ahora y esperamos una gran temporada de Mayan Sweets!

AS: ¿De qué estás emocionado?

MG: Hemos realizado algunos cambios en nuestro programa general y esperamos ser más eficientes en la forma en que transportamos y empaquetamos nuestras cebollas. También estamos entusiasmados con el próximo volumen que hemos pronosticado, así como con el grupo dedicado de productores que representamos en Perú. Estos productores con los que nos hemos asociado realmente se enorgullecen de cultivar cebollas dulces de alta calidad para nosotros y esperamos venderlas a nuestros clientes un año más.

AS: Hable con nosotros sobre los mercados: ¿qué pueden esperar nuestros clientes en cuanto a los precios este año?

MG: Al igual que con muchos artículos que enfrentan desafíos de suministro global, esperamos que los precios sean un poco más altos este año. El costo total de entregar productos de alta calidad es más alto este año que el año pasado y eso debería reflejarse en el mercado general de cebollas dulces este otoño.

AS: ¿Algún comentario sobre la calidad?

MG: Como cada año, esperamos cebollas dulces de alta calidad nuevamente este año. Hacemos todo lo posible para garantizar que nuestras cebollas se entreguen con la más alta calidad, día tras día. Eso es lo que nuestros clientes esperan de Keystone y eso es lo que exigimos de nuestros productores y socios empacadores.

AS: ¿Toda nuestra industria ha estado hablando de costos crecientes, escasez de mano de obra, gastos de flete cada vez más caros! ¿Qué desafíos anticipas para esta temporada?

MG: Exactamente lo que mencionaste. Todos los costos de los insumos han seguido aumentando desde la pandemia. Pero estamos haciendo todo lo posible para mitigar esos costos crecientes y para tratar siempre de aportar valor con nuestras cebollas dulces a nuestros clientes.

AS: ¿El regreso a la temporada de Mayan Sweets también significa regreso a la escuela y regreso al fútbol! ¿Cómo consigues que tu "mini yo" coma cebollas?

MG: ¡Los incluyo en varios platos, como tacos, quesadillas, chili, curry y guisos!

AS: ¿Cuál es tu refrigerio favorito para ver fútbol que incluye cebollas?

MG: Dip de cebolla dulce con jalapeño!



Celebrando 45 años con El Vista Orchards



BY: ANDREA SCROGGS

En noviembre, celebraremos un gran aniversario con nuestro primer productor, El Vista Orchards. En Keystone, nos enorgullecemos de nuestras relaciones, y nuestra asociación con El Vista es un maravilloso testimonio de ello. Para celebrar esa floreciente asociación, tuve el placer de hablar con Dave Benner y Bob Evans para este artículo.

El Vista Orchards se inició en 1915 por el abuelo de Dave Benner, Banks Elmer Benner (también conocido como B.E. Benner). Dave es orgullosamente la tercera generación y sus dos hijos, Kyle y David, son la cuarta generación. Si le preguntas a Dave cómo entró en el negocio de las manzanas, te dirá que nació en él y que en realidad nunca hubo otra manera para él. Recibió su primer cheque oficial de la granja con solo diez años y no ha mirado atrás desde entonces.

Marvin Carbaugh y Bob Evans formaron oficialmente Keystone en noviembre de 1977. Estaban familiarizados con El Vista, administrado por el padre de Dave, Lloyd Benner, en ese momento. Los dos socios sabían que El Vista proporcionaba manzanas de calidad y los imaginaban como un excelente socio productor para Keystone.

Bob Evans dice: "Fueron importantes, especialmente al principio, para nuestro éxito. Y lo han sido desde entonces". El primer pedido de manzanas que recibimos fue completado por El Vista y todavía son una parte integral del programa de manzanas de Keystone en la actualidad.

Tanto Bob Evans como Dave Benner tienen buenos recuerdos e interesantes historias que contarse el uno del otro en los últimos años. El negocio de los productos no siempre es fácil, pero estas dos empresas han logrado prosperar y evolucionar juntas, y hacerlo con humor y alegría.

De hecho, al hablar con Bob y Dave para este artículo, ambos contaron la misma historia. Cuando Bob y Marvin llamaron para preguntar si podían cumplir con el primer pedido de manzanas de Keystone, Lloyd Benner respondió: "¿Tienes dinero?". Si bien en ese momento probablemente fue en parte una broma, pero sobre todo la verdad, ambas partes recuerdan este momento ahora con cariño y una sonrisa. El Vista rápidamente aprendió que Keystone era bueno para él, no solo por el dinero, sino también por una conexión duradera. Y Keystone rápidamente se dio cuenta de que este era un productor con el que se asociarían en el futuro.

Con respecto al equipo de Keystone, Dave dice que todas las personas con las que ha trabajado en Keystone se manejan con profesionalismo e integridad. Habla de una asociación que ha funcionado bien para ambas partes durante décadas, y dice: "Siempre nos hemos mantenido rectos".

Todos en Keystone también hablan muy bien de Dave y su equipo en El Vista. Bob Evans lo resumió mejor: "Son buenos cultivadores; y son personas geniales y trabajadoras con las que trabajar. Lo principal ha sido la comunicación y también la comprensión. La mayoría de los días no fueron fáciles, pero pudimos resolver las cosas y hacer que funcionaran para todos los involucrados. Trabajaron muy duro para nosotros al principio, y todavía lo hacen hoy". La gerente de productos básicos de Apple, Lisa Fetterhoff, agregó que "no, no está en el vocabulario de El Vista. Siempre harán lo que sea necesario para satisfacer las necesidades de nuestros clientes".

Cuando se le preguntó acerca de su secreto para el éxito en el negocio de las manzanas y en la vida, Dave dice que se trata de tener corazón y tomarlo un día a la vez. "Hay que tener un gran corazón. Tienes que tomarlo un día a la vez, sabiendo que todos son diferentes. Da lo mejor de ti todos los días y, al final, debes saber que hiciste lo que pudiste y lo diste todo, sin importar el resultado".

De parte de todos nosotros en Keystone... Gracias por los increíbles 45 años de trabajar juntos y ánimo por otros 45.





AROS DE CEBOLLA DULCE RELLENOS

INGREDIENTES

- 3 cebollas dulces mayas grandes, rebanadas en aros de 3/4" a 1" de grosor
- 1/4 lb de rebanadas de queso mozzarella
- 2 tazas de harina para todo uso
- 5 huevos, ligeramente batidos
- 1 bolsa de papas fritas de tu elección. Usamos Flamin Hot Cheetos, Sour Cream and Onion chips, Barbeque chips y Cool Ranch Doritos
- Aceite de aguacate para freír

Tiempo de preparación: 20 minutos

Hora de cocinar: 2-3 minutos

Porciones: 8

DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una sartén profunda y pesada a 375°F.
2. Pele y corte las cebollas dulces en aros de 3/4" a 1" de grosor.
3. Cortar la mozzarella en 4 tiras iguales.
4. Separe con cuidado los aros de cebolla dulce y coloque un aro de cebolla más pequeño en el centro de un aro más grande.
5. Usando su queso mozzarella rebanado, llene el espacio entre los dos anillos. Cuanto más queso pongas entre los anillos, más cursi será tu creación. Repita con los anillos restantes y luego congele durante al menos 1 hora.
6. Usando un procesador de alimentos, triture los chips de su elección hasta que se trituren en migajas finas. Coloque las migas en un recipiente poco profundo. Coloque la harina en un segundo recipiente poco profundo y el huevo batido en un tercer recipiente poco profundo.
7. Cubra cada anillo relleno de queso con harina, sumérjalos en el huevo batido y cubra con las migas de chips trituradas. Para una doble capa, sumerja nuevamente en el huevo y luego nuevamente en las migas de chips para cubrir. Repita este proceso para cada aro de cebolla dulce relleno.
8. Freír los anillos en aceite durante 2-4 minutos o hasta que la masa esté dorada. Tenga cuidado de no freír demasiado porque el queso podría salirse.
9. Escurrir sobre una rejilla o toallas de papel.
10. Sirva con un lado favorito como marinara o ranch.
11. ¡Disfrutar!



Aumenta la fortaleza interna

La resiliencia es una “fortaleza interna”. Puede ayudarte a sobreponerte luego de situaciones estresantes sin sentirte abrumado ni actuar de formas destructivas.

El modo en que tú piensas puede afectar el modo en que te sientes

Tener resiliencia no significa que te resulte fácil afrontar situaciones difíciles o estresantes. O que no sientas enojo, tristeza o preocupación durante los momentos difíciles. Significa que no te sentirás tan abrumado. Es menos probable que te rindas y es más probable que puedas lidiar con situaciones estresantes de formas saludables.

Seis maneras de tener más resiliencia:

1

Acepta que las cosas cambian

Tú no puedes cambiar lo que sucede. Pero puedes cambiar cómo te sientes al respecto.



2

Ve el panorama completo

Las dificultades pueden enseñarnos sobre nosotros mismos. Pregúntate qué podrías hacer diferente la próxima vez.



3

Aprovecha el poder del optimismo

Procura notar al menos una cosa por la que estás agradecido todos los días.



4

Construye relaciones

Brinda ayuda sin esperar nada a cambio a las personas importantes en tu vida. No tengas miedo de dejar que te ayuden.



5

Cree en ti mismo

Construir la autoestima es un proceso que dura toda la vida. Comienza diciendo algo bueno sobre ti en voz alta.



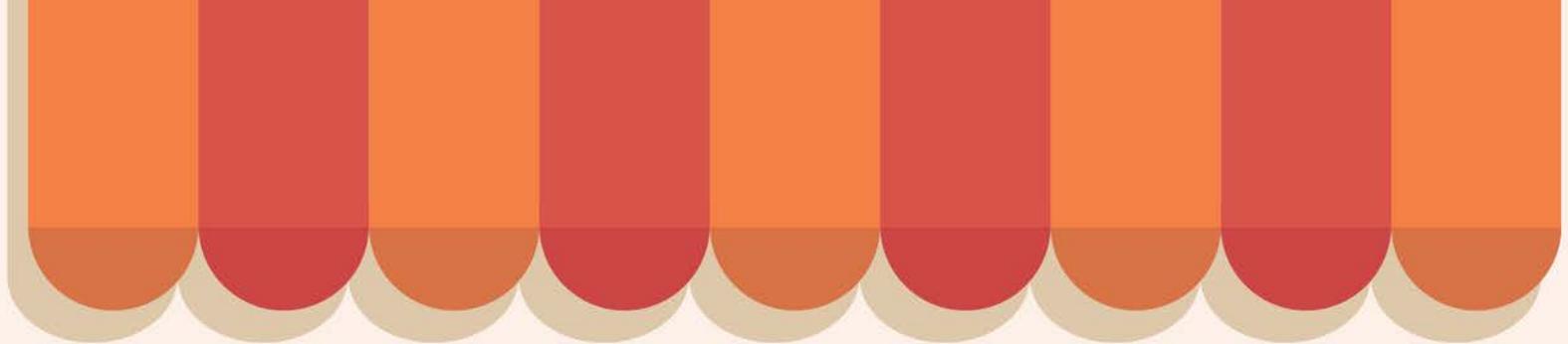
6

Cuídate

Presta atención a tus necesidades y sentimientos. Haz cosas que disfrutes y que te relajen.



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 tiene fines informativos únicamente y no representa una oferta ni invitación de contrato. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Visita [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.



CASA ANIMAL





Bella, la perra de Christine Toy



El perro de Lauren Askew, Leo



El labrador de Scott Leimkuhler, Eleanor



El corgi de Oscar Guzmán, Toffee



El perro de Veleyin Contreras, Oakley



El perro de Veronica Rodarte, Bentley



Los pavos reales de Mike Blume, Betty White y Big Blue



El gato de Miriam Márquez,
Tigre



El perro de Ken Adams, Pixie



Los perros de Daniel
Rosinski, Lucky y Casper



Lola, la perra de Claudia Rojas



El gato de Jamie Greger, Snuffy



y el perro, Clifford



Los gatos de Jim Mason, Samson y Dalila



Los perros de Aimee Fyre, Reagan y Daisy



Loki, el perro de Shannon Bantugan



El caballo de Shannon, Chula



TARTAS DE LA MAÑANA DE CÍTRICOS

INGREDIENTES

TORTITAS DE CÍTRICOS

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar granulada
- Una pizca de sal marina
- 1 taza de ricota
- ¾ taza de leche entera
- 2 yemas y claras de huevo, separadas
- 1 cucharada sopera de ralladura de cítricos finamente rallada (combinación de ralladura de pomelo orgánico, naranja y limón de Nature's Bounty)
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla

JARABE DE CÍTRICOS

- 1 taza de jugo de cítricos recién exprimido (combinación de pomelo, naranja y limón orgánicos de Nature's Bounty)
- ½ taza de azúcar granulada

COBERTURA DE CÍTRICOS

- 1 toronja orgánica Nature's Bounty
- 2 naranjas orgánicas Nature's Bounty
- 1 limón orgánico Nature's Bounty

Tiempo de preparación: 25 minutos

Hora de cocinar: 20 minutos

Porciones: 8–10 panqueques (4")

DIRECCIONES

1. Con un rallador, ralle las frutas cítricas que usará para la cobertura y reserve.
2. Corta la parte superior e inferior de los cítricos. Coloque una fruta en cualquiera de los extremos planos. Pase un cuchillo afilado a lo largo de la fruta de arriba a abajo, quitando la piel y la médula, dejando la carne al descubierto. Repita para todas las frutas cítricas.
3. Rebane o segmenta los cítricos. Para rebanar, volte las frutas peladas de lado y córtalas en rodajas. Para segmentar, tome una fruta pelada con una mano y pase con cuidado un cuchillo afilado a lo largo de las membranas, dejando pedazos de fruta completamente desnudos.
4. Pono en un bol y déjalo a parte.
5. Para hacer el almíbar, combine el jugo de frutas cítricas y el azúcar en una cacerola pequeña a fuego medio-alto; llevar a hervir. Baje el fuego para que hierva a fuego lento durante 8 a 10 minutos, o hasta que los cítricos se hayan espesado a una consistencia de jarabe de arce. Transfiera a una taza para servir o una botella de vidrio y reserve.
6. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal.
7. En un recipiente aparte, mezcle la ricota, la leche, las yemas de huevo, la ralladura de cítricos y la vainilla.
8. Vierta la mezcla de ricotta sobre los ingredientes secos y revuelva suavemente hasta que se combinen.
9. Usando una batidora, bata las claras de huevo hasta que estén firmes. Use una espátula para revolver una cucharada de las claras de huevo en la masa para panqueques para aligerar la masa, luego agregue las claras restantes, doblando suavemente hasta que no queden rayas blancas.
10. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio. Engrase ligeramente la superficie de cocción con aceite en aerosol. Use una medida de ⅓ de taza para verter la masa en la sartén caliente. Usa una espátula para raspar la masa de la taza.
11. Cocine los panqueques durante aproximadamente 4 minutos, o hasta que la parte inferior esté dorada y pueda ver algunas burbujas saliendo de los panqueques en la parte superior. Voltee los panqueques y cocine por otros 3 a 4 minutos, hasta que los panqueques estén dorados, inflados y bien cocidos. Repita para cocinar todos los panqueques.
12. Apila los panqueques en un plato. Cubra con trozos de frutas cítricas. Rocíe generosamente con jarabe de cítricos y sirva de inmediato. ¡Disfrutar!

Aniversarios tardíos del tercer trimestre

Años de servicio hasta 2022



John Spigler
25yrs



Enrique Montes
15yrs



Jesse Montoya
15yrs



Rogelio Valdez
5yrs

LUIS CUTERREZ	47YRS	ARELLANO, CUILLERMO	12YRS	JORDAN BARTA	4YRS	ANAYELI GUTIERREZ	2YRS
CARLOS CONZALEZ	38YRS	WILLY TOL IBOY	12YRS	ROBERT BARRATT	4YRS	ANTONIO JARA VAZQUEZ	2YRS
GALO IBARRA YANEZ	28YRS	DANIEL ROSINSKI	12YRS	FRANCISCO JAVIER LORENTE- ROMERO	4YRS	HEIDY GARCIA	2YRS
ANTONIO GUTIERREZ	27YRS	YOLANDA VARGAS	12YRS	JUAN MASEDA	4YRS	RICHARD HERNANDEZ	2YRS
PENNY HARVEY	23YRS	GABY STAVA	9YRS	MELISSA LUNA	4YRS	MARIO AVILA	2YRS
ORLANDO PEREZ	22YRS	LUIS ALCIDES ESCOBAR CANALES	8YRS	CLAUDIA ARANDA	3YRS	ERIC ADAMS	2YRS
LUIS MEDRANO	19YRS	RAYMUNDO FLORES	8YRS	ALEJANDRO BRAVO	3YRS	FRANCISCO CRUZ CAZARIN	1YR
ALMA MIRANDA	18YRS	BRAD SEARCY	8YRS	LAUREN ASKEW	3YRS	WENDY MARTINEZ DE MIXCO	1YR
ROSA MARIA MARTINEZ	18YRS	JUAN PABLO GONZALEZ	8YRS	JASON DICKSON	3YRS	EMILIO RIVERA	1YR
PAUL BOULANGER	14YRS	ANDREA SCROCCS	8YRS	VINH CHI TRAN	3YRS	MARIA VILCHIS BARCENAS	1YR
JOSE HUERTA	14YRS	EDGAR OLMOS	7YRS	MARIO ZAVALA	2YRS	CESAR LUIS ESCOBAR SIBRIAN	1YR
KEN ADAMS	13YRS	GABRIELA NINO DE RIVERA	7YRS	MARTIN ARMIDO	2YRS	BRENDA VANPELT	1YR
JORGE SANCHEZ	13YRS	WILFREDO OLIVA	7YRS	KEVIN CASTELLANOS	2YRS	CESAR ACEVEDO	1YR
ELEAZAR AVILA	13YRS	JAVIER LORENTE	7YRS	DESIREE JARA	2YRS	DAMIAN HERNANDEZ GONZALEZ	1YR
RALPH TAFOLLA	13YRS	VICKI MCENTEE	7YRS	ROBERTO BARRETO SANTAMARIA	2YRS	JULIO ESCOBAR	1YR
GAEL VAZQUEZ	13YRS	AIMEE FRYE	6YRS	AMANDA GERONDALE	2YRS	LUIS TENORIO	1YR
MATTHEW GIDEON	13YRS	JOSE ARGUETA	6YRS	ALEJANDRA VILLACRES	2YRS	VANESSA LOPEZ	1YR
DON HESSEL	13YRS	SIMON MILLER	6YRS	ADER JOSUE RAMIREZ	2YRS	ALEX TEXIS	1YR
ANDREW RORIE	12YRS	JENNIFER PORTILLO	4YRS	GERTRUDES DE LA ROCHA	2YRS		
ESTEBAN MONTOYA	12YRS	KEVIN STEAR	4YRS	JESUS SANTANA FLORES	2YRS		
SCOTT LEIMKUHLER	12YRS	DEBBIE STEVENSON	4YRS	ALFONSO PARRA	2YRS		

Próximos aniversarios del cuarto trimestre

Años de servicio hasta 2022



Martin Jacobo Lopez
35yrs



Andrew Costa
25yrs



Wilfredo Calderon
20yrs

LISA FETTERHOFF	41YRS	ROBERTO SANTILLAN	10YRS	JOSE RICARDO CORTEZ	5YRS
JOSE CARRILLO	31YRS	JOSE NOEL ARGUETA	10YRS	OMAR CASTELLANOS	4YRS
JORGE AREVALOS	29YRS	JAIME GREGER	9YRS	RYAN CONLON	4YRS
LUIS AREVALOS RINCON	27YRS	LUIS QUIROZ	9YRS	DANIEL CARLOS	4YRS
HUMBERTO LAMAS	22YRS	BEN STAVA	8YRS	THURSTON WELDON HARDY	3YRS
CRISTOBAL BALBUENA	22YRS	JORGE VEJAR	6YRS	CHRISTINE TOY	3YRS
HERMINIA VALDEZ	19YRS	KEVIN M AGUILUZ ACOSTA	6YRS	SANDRA TURCIOS	3YRS
NELLY MORALES	15YRS	JUAN ANGULO	6YRS	CRAIG CLINE	2YRS
CLAUDIA ROJAS	15YRS	JOSE D PARRA ESPINOZA	6YRS	ALEJANDRO GONZALEZ	2YRS
PEDRO MUNOZ	12YRS	ANGELICA HERNANDEZ	5YRS	BRYAN GUERRA	2YRS
ABDER BENAIFA	12YRS	JAVIER GOMEZ	5YRS	STEVEN JOAQUIN ROBLES	2YRS
EFREN BANUELOS	12YRS	DANIEL SANCHEZ	5YRS	ARTEMIO VELAZQUEZ	1YR
ALAN PIZANA	12YRS	ANTHONY SANCHEZ RODRIGUEZ	5YRS	SYLVIA JIMENEZ	1YR
ISMAEL ROSTRAN	10YRS	FRANCISCO GRANADOS	5YRS	CHRISTOPHER ELLISON	1YR
JUAN PENA NUNEZ	10YRS	SEBASTIAN CASAS	5YRS	BISMARCK GUADALUPE ESPINOZA CUADRA JR	1YR
RAMON PENA JUAREZ	10YRS	ALEX MEZA	5YRS	DORIAN HUERTA	1YR

Cumpleaños atrasados

Julio

- 1 - Eddin Barrientos, Susan Quach, and Carlos Suria
- 4 - Shawn Riker
- 5 - Heriberto Garcia
- 6 - Mario Zavala and Eyleen Sarahi Padilla Banegas
- 8 - Vy Phuong Le and Abder Benaifa
- 11 - Rogelio Valdez

- 12 - Roberto Martinez and Daniel Carlos
- 13 - Sandra Turcios
- 14 - Javier Lorente, Dorian Huerta, and Alejandra Villacres
- 16 - Luis Gutierrez and Damian Hernandez Gonzalez
- 18 - Claudia Aranda
- 20 - Francisco Javier Lorente-Romero
- 21 - Amanda Gerondale
- 23 - Kevin Aguilar and Mike Blume
- 24 - Roberto Barreto Santamaria
- 27 - Lauren Askew and Nora Alvarado
- 29 - Javier Jara
- 31 - Herminia Valdez

Agosto

- 3 - Eleazar Avila
- 5 - Jaime Greger
- 6 - Alejandro Bravo, Thurston Weldon Hardy, and Wilfredo Calderon
- 8 - Emilio Rivera, Mario Polanco, Rudy Polanco, Carlos Juarez, and Marty Kamer
- 11 - Richard Hernandez
- 13 - Stuart Guerra
- 14 - Ader Josue Ramirez, Eric Adams, Gertrudes De La Rocha, and Jesus Santana Flores

- 15 - Andrew Costa
- 17 - Alfonso Parra and Edgar Olmos
- 18 - Juan Chavez and Juan Angulo
- 19 - Kevin Aguiluz and Iliana Arana
- 20 - Francisco Granados, Bernardina Flores Luna, and Anayeli Gutierrez
- 22 - Jorge Arevalos
- 23 - Carmen Zepeda
- 27 - Heidi Garcia



Septiembre

- 6 - Gael Vazquez
- 7 - Vinh Chi Tran
- 10 - Jordan Perez
- 13 - Julian Barragan
- 14 - Antonio Gutierrez and Tina Martin
- 15 - Cristian Ruiz
- 16 - Vincent Saldana, Shannon Bantugan, and Don Hessel
- 18 - Denise Palmer, Pedro Munoz, and Arturo Coronado

- 19 - Veleyin Delao Flores
- 20 - Adan De La Torre Ibanez and Jaime Rodriguez
- 24 - Scott Leimkuhler
- 25 - Lisa Fetterhoff and Barya Hoel
- 26 - Gaby Stava
- 28 - Brenda Vanpelt
- 29 - Jason Dickson and Roberto Santillan, and Dominic DeFranco
- 30 - Sulema Alvarez-Salinas

Cumpleaños próximos

Octubre

9 - Guadalupe Pereda and Christine Toy
 10 - Jose Argueta, Ortelio Ortiz, Maria Guzman
 12 - Jose Luna
 16 - Veronica Rodarte
 17 - Jose Chavez, Robin Owens
 19 - Oscar Ordonez
 20 - Ruben Hinojosa, Claudia Rojas, and Gabriel Andrade

23 - Alma Miranda
 24 - Rafael Mendoza
 25 - Nelly Morales
 27 - Luis Mercado
 29 - Jose Cortez
 31 - Kevin Stear

Noviembre

2- Cesar Arreola, Brad Searcy, Desiree Jara, and Cory Stahl
 4 - Francisco Eliceche
 7 - Amanda Nojadera
 8 - Jennifer Portillo
 9 - Bryan Guerra
 11 - Carlos Gonzalez
 12 - Cesar Martinez and Ryan Conlon
 17 - Ben Stava
 18 - Marleine Mazlounian-Sevajian
 20 - Cristobal Balbuena and Enrique Montes

21 - Christopher Ellison
 22 - Jose Parra
 26 - Benjamin Gomez and Kevin Nakashima
 29 - Jose Luna Jr and Luis Ramirez



Diciembre

5 - Luis Quiroz, Junior Guzman, and Cesar Acevedo
 6 - Jose Argueta and Guillermo Garcia
 8 - Sean Barganski
 10 - Atilio Pacheco, Orlando Perez, and Ana Marroquin
 12 - Maria Parra and Oscar Arellano

15 - Steve Long
 26 - Richard Lopez and Tami Dinges
 27 - Jessica Parra and Jose Morales
 28 - Jose Lopez and Daniel Sanchez
 29 - Craig Cline



"Solo Agrega Pavo" Colecta De Alimentos

Nuestro próximo evento "Rooted" se acerca el 18 de noviembre.

¡Buscamos 20 voluntarios! Nos hemos asociado con empresas locales, Border X y una organización local de servicios sociales



Heart of Compassion

Nuestra Meta: Empacar 100 cajas de Acción de Gracias

Cuándo: 18 de noviembre a las 2pm

Dónde: Border X Brewing
4400 E Gage Ave
Bell, CA 90201



Para más información correo electrónico
marketing@progressiveproduce.com