

Contenido TERCER TRIMESTRE - 2024



TUS RECETAS NAVIDEÑAS EN FAMILIA

Disfrute de la temporada navideña con estas preciadas recetas familiares, transmitidas de generación en generación y compartidas por nuestro equipo para su mesa festiva.

18 Feliz Jubilación



PROGRESSIVE

6

0

Dr. Oscar Guzman

DIRECTOR DE ARTE/PRODUCCIÓN Amanda Nojadera

COLABORADORES

Marty Kamer, Arturo Coronado, Alan Pizana, Beatriz Gutierrez, and Alejandra Villacres

RECETAS

Jaime Greger

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

Progressive Produce 15130 Northam Street La Mirada, CA

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

En este número

ESTADO DE LA EMPRESA - 3

UNA TEMPORADA BRILLANTE POR DELANTE - 4

LIBRO DE RECETAS PQ - 5

DOS HÉROES QUE SE RETIRAN - 18

CONCURSO DE DISFRACES DE HALLOWEEN - 20

CUMPLEAÑOS - 21

ANIVERSARIOS- 22

EN MEMORIA DE ROSA MARÍA - 23

CELEBRA LAS FIESTAS DE FORMA SOSTENIBLE - 25

MANUALIDADES CON PRODUCTOS FESTIVOS - 27

PASOS PARA CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS SEGURAS Y SALUDABLES -28

9 CONSEJOS PARA CONTRASEÑAS SEGURAS - 29

CARTA DEL EDITOR

¡Hola Progressive y Keystone!

A medida que se acerca la temporada de fiestas, no hay nada como la comodidad de las tradiciones familiares y la calidez de las comidas compartidas. En esta edición de Progressive Quarterly, celebramos el corazón de la temporada al brindarle preciadas recetas familiares enviadas por los miembros de nuestro equipo. Estos platos son más que simples recetas: son historias de amor, conexión y la alegría de reunirse alrededor de la mesa. Esperamos que lo inspiren tanto como nos han inspirado a nosotros.

Como siempre, estamos deseando conocer tu opinión. Si tienes ideas para futuras ediciones o historias que te gustaría compartir, no dudes en ponerte en contacto con nuestro equipo de Marketing.

Te deseo una temporada llena de buena comida y aún mejor compañía. pq

El Dr. Oscar Guzman es el editor jefe de Progressive Quarterly y vicepresidente de marketing y ventas de Progressive Produce. Las cartas al editor se pueden enviar por correo electrónico a marketing@progressiveproduce.com



Estado de la empresa del tercer trimestre de 2024

POR: MARTY KAMER

Equipo progresivo:

1

100

¡El año está volando! A medida que avanzamos hacia el cuarto trimestre, no puedo evitar reflexionar sobre los éxitos de nuestra empresa y nuestro equipo.

Se ha logrado mucho hasta ahora en 2024. Los equipos de ventas y adquisiciones han estado aparentemente en todas partes: Arizona, Arkansas, California, Florida, Georgia, Idaho, Michigan, Nuevo México, Nueva York, Carolina del Norte, Pensilvania, Texas, Washington, Canadá y México, solo por nombrar algunos, y no han dejado piedra sin mover cuando se trata de cultivar relaciones con clientes y productores.

Nuestros equipos también han asistido a múltiples ferias comerciales, interactuando activamente con clientes potenciales, generando oportunidades de negocio calificadas, estableciendo contactos y manteniéndonos actualizados sobre las tendencias de la industria mientras mostramos nuestras marcas, nuestra empresa y a GRANDES PERSONAS. Nuestros equipos se unieron y elaboraron estrategias en la Reunión Anual de Ventas, un entorno colaborativo diseñado para "romper tablas" y mejorar el trabajo en equipo productivo. Una vez más, los miembros del equipo de Progressive participaron en los eventos anuales de asado de chiles Stater Brothers Hatch este verano.

Gracias a nuestro equipo de Fase Dos y su incansable búsqueda de la excelencia para modernizar nuestras instalaciones de embalaje, adoptando la automatización para agilizar nuestro proceso y mejorar la eficiencia.

¡Estoy sumamente orgulloso de todo lo que se ha logrado hasta ahora en 2024! Nuestro plan estratégico y nuestras metas masivas son un viaje, no un destino. Por lo tanto, es importante reflexionar, reconocer y celebrar todos los esfuerzos y los pequeños logros a lo largo del camino. En Progressive Produce, nuestra gran gente es el centro de todo lo que hacemos. Sus contribuciones juegan un papel fundamental en nuestro éxito. Aprecio su arduo trabajo y dedicación. ¡Gracias!

Al cerrar el año, ¿dónde están sus pensamientos y qué significan para usted las palabras "4º trimestre"? Para mí, siempre ha habido un cambio de energía que ocurre naturalmente. Existe la sensación de que casi hemos llegado y que necesitamos reunir esa última pizca de fuerza para un último empujón para cruzar la línea de meta. Todo a nuestro alrededor parece moverse a gran velocidad en esta época del año. En Progressive Produce, el 4º trimestre es nuestro Super Bowl. Hay un repunte natural en los negocios que brindan las fiestas. En el frente doméstico, el ritmo general de vida se acelera con los compromisos familiares y con los amigos.

El cuarto trimestre puede ser emocionante y abrumador al mismo tiempo. Es esencial mantener la vista puesta en el objetivo, permanecer concentrados y hacer lo que mejor sabemos hacer, aprovechar nuestras fortalezas y ejecutar nuestra misión de producir excelencia a través de la colaboración y el rendimiento. Estamos preparados para el momento, ya que hemos practicado y perfeccionado nuestro oficio durante todo el año. ¡Progressive Produce ha estado practicando y perfeccionando nuestro oficio durante casi 60 años!

Gracias a todos ustedes, confío en que terminaremos con fuerza en 2024, generando un impulso significativo y propulsándonos hacia 2025. Progressive Produce innova constantemente, ya que estamos abiertos a nuevas ideas y sugerencias que son posibles gracias a ustedes y a su habilidad y perspectiva únicas.

Me gustaría escuchar "lo que tienes que decir".
Comunícate conmigo en cualquier momento. 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.

Terminemos fuertes!...como empezamos juntos. pq



Marty

Marty Kamer es el director ejecutivo de Progressive Produce y se puede contactar con él en marty@progressiveproduce.com o por teléfono al 301.346.2009.

We are Relentless in Our Pursuit of Excellence

We Care ab: Our Busine Like We Own We Do What We Say We Will Do We Bring Energy and a Great Attitude Every Day

We Work as a Team Always Respectful of Others



Una temporada brillante por delante:

Avance de otoño de cítricos orgánicos de Progressive Produce

Nature's Bounty Organic y Progressive Farms están entrando en una emocionante temporada de cítricos, con condiciones de cultivo favorables que prometen una cosecha robusta. "La reducción de los daños causados por los trips este año ha sido un punto destacado", afirmó Andrew Mashler de Progressive Produce. "Prevemos una gran cosecha de naranjas de calidad superior, con un tamaño más normal, lo que nos prepara perfectamente para las promociones convencionales y orgánicas".

Aunque la cosecha de naranjas todavía está en el horizonte, los limones orgánicos de Progressive ya han sido el centro de atención. "Comenzamos a envasar limones orgánicos mexicanos a principios de agosto y la calidad ha sido excelente", dijo Kyle Griffith. Como las naranjas y los pomelos orgánicos son cada vez más escasos, sus bolsas de 2 libras de limón orgánico están listas para liderar las promociones de septiembre y octubre, gracias a sólidas alianzas con minoristas.



A medida que crece la demanda, también lo hace el programa de cítricos de Progressive. Esta temporada, la empresa está aumentando su volumen de cítricos orgánicos y convencionales, incluidas naranjas, limones y pomelos. El vicepresidente de ventas, Cory Stahl, reflexionó sobre su éxito: "Nuestros valores siguen resonando entre los minoristas y los productores por igual, impulsando el crecimiento en los mercados orgánicos y convencionales". Stahl también destacó una nueva colaboración con Pacific Trellis Fruit para presentar naranjas sudamericanas, lo que marca otra expansión emocionante para la línea de cítricos de Progressive. pq









Ingredientes

- 10 onzas de mantequilla (sin sustitutos)
- 2 huevos (dejar fuera una clara)
- 1 taza de azúcar morena compacta
- 1 taza de azúcar granulada
- 3 tazas de harina
- Azúcar de canela

"Estas deliciosas galletas han sido un clásico de la familia Mason en Navidad desde que tengo memoria. ¡No es Navidad sin las tartas navideñas de la abuela!"

--James L. "Jim" Mason

- 1. Mezclar la mantequilla, los huevos y el azúcar a mano. Luego añadir la harina (la masa quedará espesa).
- 2. Dejar reposar durante toda la noche a temperatura ambiente. Al día siguiente, formar pequeños rollitos con la masa y envolverlos en papel de aluminio. Dejar reposar en el frigorífico durante toda la noche para que se enfríen por completo.
- 3. Cortar el panecillo enfriado lo más fino posible. Colocar en una placa para horno engrasada. Pintar cada galleta con clara de huevo batida y espolvorear con una mezcla de canela y azúcar. Hornear a 350 grados. Vigilar con cuidado cuando estén en el horno porque se pueden quemar fácilmente. Nota: si se configura el horno a 325 grados, las galletas se hornean mejor en menos de 20 minutos. pq





Time

200

-

-

-

-

100

100

-

alon)

100

-

-

100

- 100

-

-

-

-

100

100

Della

-

-

-

-

100

Ensalada de papas tini revueltas, no agitadas

Esta versión sofisticada de la clásica ensalada de papas incluye papas tiernas, verduras crujientes y un aderezo sabroso mezclado para obtener el máximo sabor.

Perfectamente equilibrada y repleta de sabor, esta ensalada es un éxito en cualquier comida o reunión. Sírvala y deje que sus invitados disfruten de un sabor tan intrigante como el martini favorito de un espía. **pq**





10 minutos



15 minutos



4 porciones

Ingredientes

ENSALADA

- 2 libras de The Original Baby Potatoes, sin pelar y cortadas en cuartos
- 1 taza de apio
- ⅓ taza de cebolla picada
- 6 huevos, duros, picados en trozos grandes
- ½ cucharadita de sal
- Twist de limón

VENDAJE

- 1 taza de aceitunas Caselvetrano sin hueso
- ¼ taza de salmuera de aceitunas
- ¼ de taza de ginebra con sabor a enebro o los sabores botánicos son mejores
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- · 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¾ taza de aceite de oliva

- 1. En una cacerola grande, coloque las papas rojas y doradas cortadas en cuartos. Cúbralas con agua fría y déjelas hervir. Reduzca el fuego y cocínelas a fuego lento tapado durante 10 a 12 minutos o hasta que estén tiernas; escúrralas. Deje las papas a un lado en un tazón grande, espolvoréelas con sal y déjelas enfriar un poco.
- 2. Para preparar el aderezo, en una licuadora o procesador de alimentos, combine ¼ de taza de aceitunas, salmuera de aceitunas, ginebra, mostaza Dijon, ralladura de limón, jugo de limón, ajo picado, sal y pimienta. Mientras licua los ingredientes anteriores, agregue lentamente el aceite de oliva en un chorro constante hasta que todo esté bien combinado.
- 3. En el bol grande con las patatas enfriadas, añade el apio, la cebolla, los huevos picados y las aceitunas enteras restantes. Añade el aderezo, revolviendo suavemente para cubrirlo. Tapa y deja enfriar. Antes de servir, añade las cáscaras de limón por encima. ¡Disfruta!





Anillos de cebolla parmesana crujientes y bajos en carbohidratos

Elaborados con las mejores cebollas dulces planas de California de Progressive Farms, estos aros de cebolla están sazonados a la perfección con una mezcla de parmesano intenso, ajo aromático y un toque de pimentón para darle un toque sutil. Perfectos para quienes desean disfrutar de un bocadillo delicioso sin carbohidratos adicionales, estos aros de cebolla seguramente se convertirán en un favorito en su próxima reunión o como un bocadillo salado cualquier día de la semana. pq



10 minutos



7-10 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 2 cebollas dulces planas grandes de California de Progressive Farms, cortadas en aros de ½" a 1"
- 1 taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de harina de almendras
- · 2 huevos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- · Sal y pimienta al gusto
- · Spray para cocinar



Jaime Greger, coordinador sénior de marketing de Progressive Produce, es la fuerza creativa detrás de las deliciosas recetas de la empresa.

Si tiene una receta que le gustaría compartir con la cocina de Progressive Recipes, envíe un correo electrónico a marketing@progressiveproduce.com

- Precaliente su freidora de aire a 375 °F (190 °C).
- 2. En un bol, combina la harina de almendras, el pimentón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. En otro bol, bate los huevos. En un tercer bol, coloca el queso parmesano rallado.
- 3. Sumerge cada aro de cebolla en la mezcla de harina de almendras, sacudiendo el exceso. A continuación, sumérgelo en los huevos batidos, dejando que escurra el exceso. Por último, cúbrelo con queso parmesano, presionando ligeramente para que se adhiera.
- 4. Rocíe la canasta de la freidora de aire con aceite en aerosol. Coloque los aros de cebolla en una sola capa en la canasta; es posible que deba hacerlo en tandas.
- 5. Cocine durante unos 7 a 10 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. Dé vuelta los aros de cebolla a mitad de la cocción para garantizar que se doren de manera uniforme.
- Sirva caliente con una salsa baja en carbohidratos, como kétchup sin azúcar o aderezo ranchero.

Pastel de batata

"¡Mi madre tenía esta receta en su recetario desde 1975!" -- Aimee Frye

Cazuela

- 1 lata grande de batatas (escurridas y machacadas)
- 2 huevos batidos
- I taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 barra de mantequilla

Cubierta

- 1 taza de galletas Ritz, machacadas
- 1/2 taza de guisantes picados
- 1 barra de mantequilla
- 1/2 taza de azúcar morena

Instrucciones

-

- 1. Primero, duplique esta receta para familias más numerosas.
- 2. Mezcle todos los ingredientes de la cazuela y colóquelos en una fuente grande para hornear si duplica la receta.
- 3. Mezcle todos los ingredientes de la cobertura hasta obtener una mezcla desmenuzable y luego colóquela sobre la mezcla de batata del paso 2. (Debe quedar una mezcla húmeda)
- 4. Hornee a 350 grados durante 30 a 40 minutos. Pruebe el centro para asegurarse de que esté completamente caliente. pq



Pastel de chocolate con glaseado de mantequilla de maní

"¡Este pastel es uno de los favoritos de la familia para las fiestas!" -

- Lisa Fetterhoff

Pastel

- 2/3 taza de cacao
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina blanca
- Una pizca de sal
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 taza de aceite de canola o vegetal
- 2 tazas de agua fría
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de vainilla pura

Frio

- 1 barra de mantequilla ablandada
- Caja de 1 libra de azúcar en polvo Dominos
- 1 cucharada de vainilla pura
- 1-2 cucharadas de leche (agregar lentamente hasta obtener la consistencia adecuada; es posible que no necesite 2 cucharaditas)
- 1/4 taza de mantequilla de maní

- 1. Mezclar el cacao, el azúcar, la harina, la sal y el bicarbonato. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar con una batidora eléctrica hasta obtener una masa homogénea.
- 2. Vierta la masa del pastel en un molde para pastel de 13 x 9 engrasado. Hornee a 350 °F durante 30 a 35 minutos. Pruebo si está listo insertando un palillo en el centro del pastel y, al retirarlo, el palillo debe estar limpio.
- El secreto para hornear es no hornear demasiado para garantizar que el pastel quede húmedo.
- 4. Deje enfriar el pastel antes de ponerle el glaseado. pq



PROGRESSIVE RECIPES

Sidra de manzana con bourbon cálida y acogedora

Disfruta de los reconfortantes sabores del otoño con nuestra cálida y acogedora sidra de manzana con bourbon. Este favorito de temporada combina la crujiente dulzura de las manzanas con un rico toque de bourbon, perfecto para beber en una tarde fría. Una pizca de canela y clavo de olor añade la cantidad perfecta de picante, creando una bebida que se siente como un cálido abrazo en una taza. Ya sea que estés recibiendo amigos o relajándote después de un largo día, esta acogedora sidra seguramente será tu delicia de otoño favorita. pq





100

-

-

-

-

100

100

-

9

No.

100

-

-

100

- 100

-

-

-

-

1

100

Dell

700

10 minutos



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

- · 2 manzanas Honeycrisp
- · 2 manzanas Pink Lady
- · 2 manzanas Granny Smith
- 1 naranja de ombligo de Progressive Farms
- 4 ramas de canela
- 1/2 cucharadita de clavos enteros
- 2 anís estrellado entero
- 1/2 taza de azúcar morena
- 10 tazas de agua
- · 1 botella (750 ml) de whisky bourbon



Dato curioso: el programa de manzanas de Keystone comenzó en 1977, cuando Bob Evans y Marvin Carbaugh comenzaron a comercializar manzanas locales de Pensilvania. Con el paso de los años, nos hemos expandido con nuevos productos y regiones de cultivo, pero las manzanas siempre serán el "núcleo" de Keystone.

- 1. Corta las manzanas y naranjas en rodajas, dejando cáscara, semillas y tallos. Coloca las rodajas en el fondo de una olla, agrega los clavos de olor, anís estrellado, ramas de canela y azúcar moreno. Añade el agua y cocina a presión alta durante 15 minutos. Luego, deja que la presión se libere naturalmente por 15 minutos más y libérala manualmente con cuidado.
- 2. Abre la tapa y tritura la fruta con un machacador. Cuelga la mezcla con un colador fino, exprimiendo bien para extraer el líquido y desechando el puré.
- 3. Vierte la sidra en tu taza favorita, añade un chorrito de bourbon, decora con rodajas de manzana y una rama de canela. Acurrúcate junto a la chimenea y disfruta.





Rebanadas de pizza Russet con pepperoni y ñame al horno.

¡Sin trucos, solo golosinas! ¡Estos bocadillos espeluznantes son perfectos para cualquier fiesta de Halloween! pq



10 minutos



7-10 minutos



4 porciones

Ingredientes de Russet

- · 2 papas rojizas grandes
- · 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- · 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1 taza de salsa para pizza
- 1 1/2 tazas de gueso mozzarella rallado
- 20-25 rodajas de pepperoni
- Opcional: albahaca fresca picada o perejil para decorar

Indicaciones para Russet

- 1. Precaliente el horno a 200 °C (400 °F). Lave bien las papas rojizas. Córtelas a lo largo en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor.
- 2. Coloca las rodajas de papa en una bandeja con papel pergamino, pincela con aceite de oliva y espolvorea sal, ajo en polvo y condimento italiano.
- Hornea las papas 20 minutos en el horno precalentado, volteándolas a mitad de tiempo, hasta dorarlas y ablandarlas.
- 4. Saca las papas del horno, úntalas con salsa de pizza, y cubre con mozzarella y pepperoni.
- Devuelva las rodajas de papa al horno y hornéelas durante 5 a 7 minutos más, o hasta que el queso se derrita y burbujee.
- 6. Retirar del horno y dejar enfriar durante un par de minutos. Decorar con albahaca fresca o perejil si se desea y servir como un aperitivo o tentempié divertido y abundante.

Ingredientes del ñame

- 2 ñames de tamaño mediano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Opcional: 1/2 cucharadita de canela para darle un toque dulce.

Instrucciones para preparar ñames

- 1. Lavar y pelar los ñames. Cortarlos en rodajas o gajos del mismo tamaño.
- En un tazón grande, mezcle los gajos de ñame con aceite de oliva, pimentón, ajo en polvo, sal y pimienta negra (y canela si la usa).
- Precaliente el horno a 190 °C (375 °F) y déjelo precalentar durante unos 3 a 5 minutos.
- 4. Coloque las rodajas de ñame sazonadas en la canasta de la freidora de aire en una sola capa. Cocine durante 15 a 20 minutos, agitando la canasta a la mitad del tiempo para garantizar una cocción uniforme. Los ñames deben quedar dorados y crujientes por fuera, tiernos por dentro.
- 5. Opcional: ¡Agrega bolas de ojos confitadas!

Pastel de pavo y manzana

"Esta es una de mis comidas navideñas favoritas de todos los tiempos. Mi madre la preparaba a menudo cuando yo era pequeña. La fruta le aporta una dulzura deliciosa al pastel. ¡Es perfecta para aprovechar las sobras de Acción de Gracias o Navidad!"
-- Craig Cline



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 latas (10-3/4 onzas cada una) de crema de pollo condensada, sin diluir
- 3 tazas de pavo cocido cortado en cubos
- 1 manzana ácida grande sin pelar, cortada en cubos
- 1/3 taza de pasas doradas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- Masa para tarta de una sola masa (9 pulgadas)

- 1. En una cacerola grande, saltee la cebolla con la mantequilla hasta que esté tierna. Agregue la sopa, el pavo, la manzana, las pasas, el jugo de limón y la nuez moscada. Vierta la mezcla en una fuente para horno sin engrasar de 11 x 7 x 2 pulgadas.
- 2. Sobre una superficie ligeramente enharinada, extienda la masa hasta que quepa en la parte superior del molde. Colóquela sobre el relleno; haga bordes acanalados y corte ranuras en la parte superior. Hornee a 425 grados durante 25 a 30 minutos o hasta que la masa esté dorada y el relleno burbujee. pq







"Desde que nos mudamos de Connecticut a Pensilvania en 1997, mi familia ha pasado muchos Días de Acción de Gracias en Nueva Inglaterra (en Connecticut, Boston, Cape Cod, Plymouth, Massachusetts y, más recientemente, Keene, NH). Y el Viernes Negro, siempre disfrutamos de mariscos de Nueva Inglaterra, langosta, almejas fritas, vieiras, cóctel de camarones y más... pero nuestro plato favorito de todos los tiempos es la sopa de almejas de Nueva Inglaterra. ¡Y la receta familiar de Colleen es la mejor! ¡Espero que disfrutes de una auténtica sopa de almejas de Nueva Inglaterra!" — Mike Blume

Ingredientes

- cubo de caldo (1)
- Mantequilla (1/2 taza)
- · Apio (1/2 taza, picado)
- Almejas picadas con jugo (de 4 a 5 latas de 6,5 oz)
- Harina (4 a 5 cucharadas): Colleen usa 4 cucharadas para evitar que la sopa quede demasiado espesa.
- Crema espesa (1/2 taza)
- Cebollas "Dulces Mayas" (1/2 taza, picadas) bueno, modifiqué la receta original para asegurarme de que las cebollas sean "Dulces Mayas".
- · Leche (2 tazas)
- Perejil fresco (2 cucharadas, picado)
- Patatas rojas (1 taza y media, cortadas en cubitos)

- 1. Precocinar las papas rojas de 3 a 5 minutos
- 2. En una cacerola grande, saltee el apio y las cebollas en mantequilla hasta que estén tiernos (no los dore).
- 3. Bate la harina para formar un Roux.
- 4. Agregue la leche, la crema y el caldo, revolviendo constantemente.
- 5. Agregue las almejas con su jugo, las papas y el perejil.
- 6. Cocine a fuego medio hasta que esté caliente y ligeramente espeso (no hierva).
- 7. Sirve en un bol (5-6 porciones) o en una taza (10-12 porciones) y ¡disfruta! pq



Panadero de ojos marrones **Key Lime Pie**

Aquí está la receta de tarta de lima de Brown Eyed Baker que usa Jamie. Quería que le dijera que agrega más jugo de lima porque a mí me gusta ácida. Y es la mejor tarta de lima que he probado en mi vida... y me considero un experto en tartas de lima. - Scott Leimkuhler

clara

· Pizca de sal



Ingredientes

-

Relleno de lima

- · 4 cucharaditas de ralladura de lima
- 4 yemas de huevo
- 14 oz de leche condensada azucarada
- 1/2 taza de jugo de lima fresco

Instrucciones

- 1. Precaliente el horno a 350°F.
- 2. Relleno de lima: En un recipiente mediano, bate la ralladura de lima y las yemas de huevo durante 2 minutos. Agrega la leche condensada azucarada y el jugo de lima; deja reposar a temperatura ambiente para que espese mientras preparas la masa.

Corteza de galleta Graham

2 tazas de migas de galletas

galletas graham enteras)

• 1/3 taza de azúcar morena

• 1/2 taza de mantequilla

derretida sin sal

- 3. Masa de galleta Graham: En un bol mediano, mezcle las migas de galleta Graham, el azúcar morena y la sal, deshaciendo los grumos. Rocíe la mantequilla derretida sobre la mezcla y revuelva con un tenedor hasta que se humedezca de manera uniforme. Con la parte posterior de una taza medidora, presione la masa firmemente en el fondo y los lados de un molde para tarta de 9 pulgadas. Hornee durante 10 minutos y luego enfríe sobre una rejilla.
- 4. Una vez que la masa se haya enfriado, vierta el relleno de lima. Hornee hasta que el centro esté firme pero aún ligeramente tembloroso, aproximadamente entre 15 y 17 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla y luego refrigérelo hasta que esté frío, al menos durante 3 horas o durante la noche.
- 5. Cobertura de crema batida: con una batidora eléctrica, bata la crema a velocidad media hasta que se formen picos suaves. Agregue gradualmente el azúcar en polvo y la vainilla y bata hasta que se formen picos firmes. Coloque o esparza crema batida sobre el relleno, adorne con rodajas de lima si lo desea y sirva. Cubra las sobras con film transparente y refrigérelas hasta por 3 días. pq

Cobertura de crema batida

- 1,5 tazas de crema espesa fría
- graham (aproximadamente 14 1/2 taza de azúcar en polvo
 - 1/2 cucharadita de extracto de vainilla



Preparado por tres generaciones diferentes en tres ciudades diferentes



"A lo largo de los años, esta receta fue preparada por Stella Hogan McNulty, Claire McNulty Kahl y Sissy Kahl Kamer. Stella McNulty hizo el relleno en su cocina en Pittston, PA. Luego, años después, cuando Stella visitó a su hija, Claire McNulty Kahl, en Erie, PA, Stella hizo la receta como demostración para Claire. Luego, cuando Claire visitó a su hija Sissy Kamer en Louisville, Claire hizo el relleno para enseñarle a Sissy. ¡Así, 3 generaciones de cocineros de relleno completaron la tarea para las fiestas! Hoy, el relleno se disfruta en la casa de Sissy y Marty Kamer con 17 miembros de la familia de 5 estados diferentes.

La creadora de esta receta fue Stella Hogan McNulty, que vivía en Pittston, Pensilvania, y junto con John D McNulty, su marido, criaron a 11 hijos. La familia McNulty siempre estuvo formada por una familia numerosa, ruidosa y acogedora. Por eso, en las fiestas, nunca se sabía cuánto se iba a cenar hasta que entraba por la puerta el último miembro de la familia o amigo. De alguna manera, Nanna McNulty, como llamaban a Stella sus nietos, siempre tenía suficiente comida para todos.

Esta receta ha cambiado con el paso de los años para incluir las comodidades de la época. Por ejemplo, hoy, cuando hacemos el relleno de Nanna McNulty, usamos caldo comprado en una caja en una tienda de comestibles. Sin embargo, Nanna McNulty comenzó días antes de las festividades a preparar pollos para su almuerzo festivo tradicional de ensalada de pollo. El caldo de esos pollos se usó luego para su relleno.

Además, hoy usamos la salchicha de desayuno envasada del departamento de carnes, pero Nanna McNulty hizo que molieran especialmente su salchicha en la carnicería local

Por supuesto, ¡la abuela McNulty nunca midió los ingredientes! ¡Agregó al tazón la cantidad de condimento que pensó que parecía adecuada! A lo largo de los años, se han agregado medidas aproximadas a la receta para ayudar a los cocineros inseguros".

-- Marty Kamer



Relleno de salchichas para las fiestas

de Stella Hogan McNulty a Claire McNulty Kahl a Sissy Kahl Kamer

Ingredientes

- Dos hogazas de pan blanco: duras entre 24 y 48 horas (saque el pan del paquete, sepárelo en un plato y déjelo reposar)
- Una libra de salchicha de desayuno cruda (de su elección) cortada en trozos pequeños
- · Dos huevos ligeramente batidos
- 1 ½ cucharada de sal
- 1 1/2 cucharadita de pimienta
- Una cucharadita y media de ave
- 1 ½ cucharadita de salvia
- 1 1/2 cucharadita de hojuelas de perejil
- Una barra de mantequilla derretida
- 1 ½ taza de apio picado
- 1 ½ taza de cebolla cortada en cubitos
- Dos cajas de caldo de pollo

Instrucciones

- 1. Rompa el pan duro en trozos pequeños. Humedezca los trozos de pan (en la mano) con caldo y agréguelos a una cazuela grande. Humedezca nuevamente el pan en la cazuela y AGREGUE TODOS los demás ingredientes. Con las manos, mezcle TODOS los demás ingredientes hasta lograr una consistencia bien mezclada, no descuidada ni pegajosa.
- 2. Coloque la mezcla bien mezclada para el relleno en una fuente grande para horno engrasada. Cubra y hornee a 350 grados durante 1 hora y media. Durante los últimos 15 a 20 minutos, retire la tapa para que se dore un poco la parte superior.

Nota: Nanna McNulty nunca salteó las cebollas ni las salchichas. Hoy, eso es decisión del cocinero. Esta receta requiere un par de intentos para perfeccionarla a su gusto en lo que respecta a las especias añadidas y el picante de las salchichas.

Ensalada de pollo

de Stella Hogan McNulty a Claire McNulty Kahl a Sissy Kahl Kamer

Ingredientes

- 2 pollos enteros más 2 paquetes de pechugas de pollo con hueso
- 5 -6 palitos de apio
- · Sal y pimienta al gusto
- · Látigo milagroso
- Adiciones opcionales, nueces y/o piña o uvas.

- 1. El pollo, cubierto con agua salada, se cuece a fuego lento en una olla grande con zanahorias, cebolla y apio durante aproximadamente 1 hora y media. Desechar las verduras y guardar el caldo para el relleno. Cuando se enfríe, limpiar todo el pollo de los huesos, dejar enfriar por completo y refrigerar. (El pollo se corta mejor si ha estado en el refrigerador durante un tiempo).
- 2. Corte en cubitos 5 o 6 ramas grandes de apio.
- 3. Cortar el pollo en trozos pequeños.
- Coloque el pollo, el apio y la sal y pimienta al gusto en un tazón grande.
- Mezclar con Miracle Whip (Claire McNulty Kahl asegura que debe ser Miracle Whip, no mayonesa)
- 6. Si te gustan los extras en la ensalada de pollo, finalmente agrega nueces, arándanos rojos secos o cualquier otro extra que te guste. pq





Dos héroes que se retiran

Feliz jubilación

DAVE WALKER

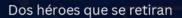
Te deseamos todo lo mejor en este nuevo y emocionante capítulo. Gracias por tu arduo trabajo y dedicación a lo largo de los años: has dejado huella. ¡Disfruta de una merecida relajación y de todas las aventuras que te esperan!

Lea la revista Progessive Hero de Dave Walker a continuación escaneando el código QR. **pq**

iFELICITACIONES DAVE!







NUESTRO HÉROE PROGRESISTA

CARLOS GONZALEZ

Después de 40 años en Progressive Produce, Carlos González se jubiló y dejó un legado de confiabilidad, trabajo duro y dedicación. Inmediatamente después de terminar la escuela secundaria, se convirtió en uno de nuestros conductores más confiables y personificó los valores fundamentales de Progressive.

La confiabilidad de Carlos era inigualable. Al reflexionar sobre su trabajo, Jesse Montoya dijo: "Carlos era el conductor en el que siempre se podía confiar. En 40 años, casi nunca se reportaba enfermo". Conocido por su honestidad, Carlos brindaba una perspectiva honesta sobre las operaciones diarias.

El legado de Carlos continúa a través de su familia. Su esposa, Martha, también conduce para nosotros y sus hijos Enrique y Carlos Jr. comenzaron sus carreras en Progressive como conductores.

El vínculo duradero de Carlos con colegas como Javier García, quien se jubiló después de 44 años, resalta las profundas conexiones que ha fomentado.

Al jubilarse, celebramos la dedicación, la lealtad y la honestidad de Carlos. ¡Gracias, Carlos, por todo lo que le has dado a Progressive! **pq**







Vanessa Lopez



Jaime Rodriguez



Veleyin Contreras



Keystone Fruit Marketing



Miyuki Escobar



Jeannie Berger



Daniel Rosinski



Daniel Carlos



Tami Dinges



Oscar Guzman



Las mascotas de Jaime Greger, Snuffy y Clifford



Matthew Gideon



Joey Jackson



Ruben Sanchez



Los Stears



Los Rories





















ICUMPLEANOS! **Octubre Noviembre** 05 Andy Webb 02 Cesar Arreola, Elvia Lopez, Desiree Jara, and Cory Stahl 06 Penny Harvey 07 Joaquin Guzman 07 Amanda Nojadera 08 Claribel Perez 08 Jennifer Portillo 09 Bryan Christopher Guerra Luna 10 Jose Noel Argueta, Ortelio Ortiz, and Maria Lourdes Guzman 11 Carlos Gonzalez 12 Jose Gabriel Luna 12 Cesar Martinez and Ryan Conlon 16 Veronica Rodarte 16 Salvador Canales and Emily Hassen 18 Marleine Mazloumian-Sevajian 17 Robin Owens 20 Ruben Hinojosa, Claudia Rojas, and 20 Cristobal Balbuena Gabriel Andrade 22 Jose Parra Espinoza Rafael Mendoza 26 Benjamin Gomez 25 **Nelly Morales** 27 Frank Garcia 27 Luis Mercado 29 Jose Luna Jr 31 Kevin Stear Diciembre 02 Anayeli Gutierrez 05 Luis Quiroz, Cesar Acevedo, and Junior Guzman 06 Jose Argueta and Guillermo Garcia 08 Sean Barganski 10 Atilio Pacheco and Ana Marroquin 12 Maria Patricia Parra Carrillo and Oscar Arellano 15 Steve Long 26 Tami Dinges 27 Jessica Parra and Jose Morales Jose Lopez Aispuro and Daniel Sanchez 28 29 Craig Cline 30 Claudia Granciano 21 | PROGRESSIVE QUARTERLY | JULIO - OCTUBRE 2024 | No. 11



PRÓXIMOS ANIVERSARIOS DEL CUARTO TRIMESTRE

Años de servicio hasta el 2024

40+ AÑOS

Lisa Fetterhoff 43

30+ AÑOS

Martin Lopez Jacobo 37, Jose Carrillo 33, Jorge Arevalos 31

20+ AÑOS

Luis Arevalos Rincon 29, Andrew Costa 27, Beto Lamas 24, Cristobal Balbuena 24, Herminia valdez 21

10+ AÑOS

Nelly Morales 17, Claudia Rojas 17, Pedro Munoz 14, Abder Benaifa 14, Efren Banuelos 14, Alan Pizana 14, Jose Noel Argueta 12, Ramon Pena Juarez 12, Ismael Rostran 12, Juan Pena Nunez 12, Roberto Santillan 12, Jaime Greger 11, Luis Quiroz 11

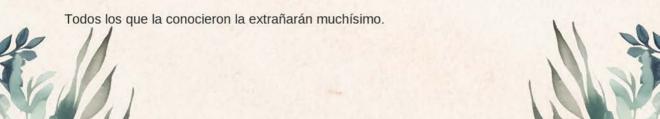
1+ AÑOS

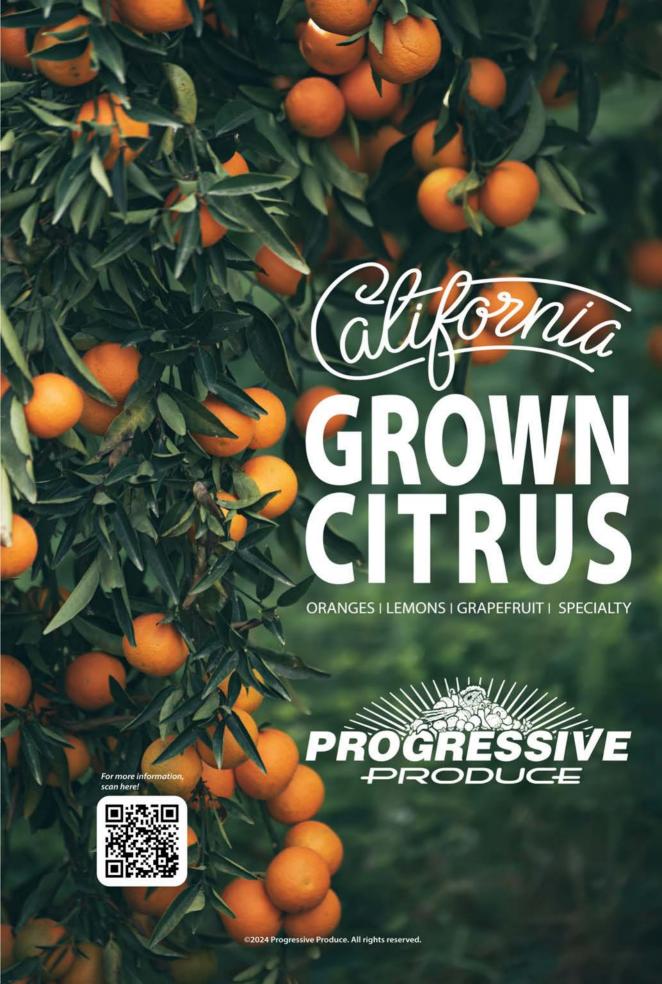
Jorge Vejar 08, Juan Angulo 08, Jose Parra Espinoza 08, Javier Gomez 07, Daniel Sanchez 07, Angelica Hernandez 07 Anthony Sanchez Rodriguez 07, Francisco Granados 07, Bismark Espinoza 07, Sebastian Casas 07, Alex Meza 07, Ryan Conlon 06, Daniel Carlos 06, Thurston Weldon Hardy 05, Craig Cline 04, Alejandro Gonzalez 04, Bryan Christopher Guerra Luna 04, Steven Joaquin Robles 04, Sylvia Jimenez 03, Eli Carrillo 02, Alejandra Jimenez 02, Ruben Sanchez 02, Roberto Rincon Gonzalez 01



Con profunda tristeza anunciamos el fallecimiento de Rosa María Martínez, un querido miembro de la familia Progressive Produce desde el 30 de agosto de 2004. Nacida el 8 de febrero de 1972, Rosa tenía 52 años cuando falleció el 5 de octubre de 2024.

A lo largo de sus 20 años en Progressive, se destacó por su dedicación, calidez y ética de trabajo inquebrantable. A Rosa le sobreviven sus dos hijos, Alma Hernández y José Hernández, quienes permanecen en nuestros pensamientos durante este momento difícil.





Celebre las fiestas de manera sostenible



A medida que se acerca la temporada de fiestas, es fácil dejarse llevar por la emoción de las festividades, las decoraciones y los grandes festejos. Sin embargo, también es una época en la que los desechos y el impacto ambiental tienden a aumentar. Aquí hay algunas formas simples pero impactantes de disfrutar las fiestas de manera sostenible y reducir su huella de carbono sin perder la alegría en sus celebraciones.

1. Planifique sus comidas navideñas con cero desperdicio en mente.

La mesa navideña suele estar repleta de platos deliciosos, pero, por desgracia, también provoca un exceso de desperdicio de alimentos. A continuación, te explicamos cómo evitarlo:

- Crea un menú con una intención:
 planifica tus comidas con cuidado y
 calcula la cantidad de alimentos que
 realmente necesitarás para la
 cantidad de invitados. Busca recetas
 que utilicen productos de temporada
 como batatas, coles de Bruselas y
 cítricos para resaltar la abundancia de
 la temporada.
- Utilice todas las partes de los ingredientes: por ejemplo, use restos de verduras para hacer un caldo abundante, o ase cáscaras de cítricos con azúcar para una fragante guarnición navideña.
- Guarde las sobras de forma adecuada: anime a sus invitados a llevarse las sobras a casa en recipientes reutilizables y considere congelar platos que puedan disfrutar más tarde.

2. Opte por decoraciones sostenibles

Las decoraciones navideñas pueden ser hermosas sin ser dañinas para el medio ambiente. Aquí hay algunas alternativas ecológicas:

- Elige decoraciones naturales: cambia las guirnaldas y el oropel de plástico por opciones naturales y biodegradables como piñas, ramas de árboles de hoja perenne o guirnaldas de frutos secos. Estas pueden añadir un toque rústico y acogedor a tu decoración y pueden convertirse en abono después de las fiestas.
- Reciclaje y bricolaje: sé creativo y crea tus propios adornos o coronas con materiales reciclados, como tela vieja, papel o frascos de vidrio. Es un proyecto familiar divertido y reduce la necesidad de nuevas compras.
- Iluminación de bajo consumo: cambia a luces navideñas LED, que consumen mucha menos energía que las bombillas tradicionales. No olvides programar un temporizador para apagarlas cuando no las necesites.





3. Regale regalos ecológicos

La temporada navideña es conocida por la entrega de regalos, pero eso no significa que deba hacerse a costa del medio ambiente. A continuación, se ofrecen ideas de regalos considerados y sostenibles:

- Apoye los productos locales y hechos a mano: considere comprar a artesanos locales o mercados de agricultores donde puede encontrar artículos únicos y hechos a mano que no requieren envío o embalaje extensos.
- Regale experiencias, no cosas: en lugar de regalos físicos, considere regalar una experiencia, como una clase de cocina, una cata de vinos o una suscripción a una caja de frutas y verduras. Las experiencias dejan recuerdos duraderos y reducen el consumo de materiales.
- Utilice papel de regalo sostenible:
 evite el papel de regalo tradicional,
 que a menudo no es reciclable. Opte
 por opciones reutilizables, como
 envoltorios de tela, periódicos viejos o
 bolsas de regalo reutilizables.

4. Organice una fiesta navideña ecológica

Si va a organizar una reunión, puede hacer que su evento sea ecológico con algunas decisiones conscientes:

 Vajilla reutilizable: Dile adiós a los platos de plástico y de papel de un solo uso. Invierte en vajilla, utensilios y servilletas de tela reutilizables para una mesa elegante y sostenible.

- Composte los restos de comida:
 Prepare un contenedor de compost
 para recolectar los restos de comida de
 la cena de las fiestas. Mejor aún, dé
 - la cena de las fiestas. Mejor aún, dé instrucciones claras a sus invitados para que todos puedan ayudar.
- Fomente el uso compartido del automóvil: minimice las emisiones del transporte animando a los invitados a compartir el automóvil o utilizar el transporte público para llegar a su reunión.

5. Tenga cuidado con los residuos y los embalajes

Las compras navideñas pueden generar un exceso de residuos en forma de embalajes. A continuación, le indicamos cómo minimizarlos:

- Elija productos con un embalaje mínimo: cuando compre regalos o artículos navideños, busque aquellos con un embalaje mínimo, reciclable o compostable. Algunas empresas también ofrecen opciones de embalaje sin residuos.
- Recicle de manera responsable:
 asegúrese de deshacer y reciclar cajas
 de cartón, botellas de vidrio y
 materiales de papel. Eduque a su
 familia e invitados sobre lo que se
 puede y no se puede reciclar durante
 las festividades navideñas.

Si incorpora estos sencillos consejos sostenibles para las fiestas, podrá reducir su impacto ambiental y, al mismo tiempo, disfrutar de todas las alegrías que hacen que esta época del año sea especial. Pequeños cambios en la forma en que celebramos pueden conducir a un futuro más ecológico, así que hagamos que esta temporada de fiestas sea tan amable con el planeta como lo es con nuestros corazones. pq



Manualidades para niños con temática de productos festivos

Las vacaciones son ideales para la creatividad y la diversión familiar. Este año, prueba manualidades festivas y ecológicas con materiales cotidianos. Estos proyectos estimulan la creatividad y enseñan a los niños a valorar los materiales naturales. Aquí tienes algunas manualidades sencillas y divertidas, perfectas para los más pequeños en la temporada navideña.

Tarjetas navideñas con sellos de papa

Materiales necesarios:

- Patatas Pacific Gold o Nature's Bounty Organic
- Cortadores de galletas (formas navideñas: estrellas, árboles, copos de nieve)
- Cuchillo (solo para uso adulto)
- Pintura no tóxica (roja, verde, blanca, dorada)
- Cartulina o tarjetas de papel en blanco
- Brocha

Instrucciones:

- Corte una papa grande por la mitad y séquela con una toalla de papel.
- 2. Presione un cortador de galletas en el lado cortado de la papa, luego use un cuchillo (se requiere la supervisión de un adulto) para cortar alrededor del contorno, dejando la forma elevada: este será su sello.
- Sumerja el sello de papa en pintura de color festivo y estampélo sobre cartulina para crear patrones festivos.
- Deje que los niños decoren aún más sus tarjetas pintándolas o agregándoles brillantina, pegatinas o marcadores para personalizar sus saludos festivos.



Adornos de cítricos secos

Materiales necesarios:

- Naranjas, limones o limas de Progressive Farms
- Cordel o cinta
- Bandeja para hornear y papel pergamino
- Horno

Instrucciones:

- 1. Corte los frutos cítricos en rodajas finas y uniformes.
- 2. Coloque las rodajas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornéelas a temperatura baja (alrededor de 200 °F) durante 2 a 3 horas, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo hasta que estén completamente secas.
- 3. Una vez que las rodajas se hayan enfriado, haga un pequeño agujero cerca de la parte superior de cada rodaja y pase un trozo de cordel o cinta a través de él para crear un adorno.
- 4. Cuelgue estas hermosas decoraciones naturalmente festivas en el árbol, alrededor de la casa o utilícelas como adornos para regalos.

Consejos profesionales:

- 1. Utilice distintos tamaños de papas para distintos tamaños de sellos. ¡Esta es una excelente manera de hacer etiquetas de regalo o papel de regalo personalizados también!
- 2. También puedes unir varias rodajas secas para crear una guirnalda o corona navideña. **pg**

MEDIDAS PARA QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS SEAN SEGURAS Y SALUDASLES

Desde la tienda hasta su mesa

Las frutas y verduras son alimentos saludables. Pero, sabia que a veces puede haber microbios daninos, como Salmonella, E. coli o Listeria en las frutas y venduras? Hay medidas que puerde tomar para ayudar a mantenerse sano - y para que las frutas y venduras sean mas seguras para comer - desde que salen de la tienda hasta que llegan a su mesa.





Compruebe si hay moretones

Elija frutas y verduras que no tengan magulladuras ni zonas dañadas, a menos que planee cocinarlas.



Mantenga frías las frutas y verduras precortadas

Elija frutas y verduras precortadas y envasadas que estén refrigeradas o conservadas en hielo.



Separado

Separe las frutas y verduras de la carne, las aves y los mariscos crudos en su carrito de compras y en sus bolsas de supermercado.

ve las frutas y

Seguridad de las frutas y verduras en su casa



Lavar

- Lavase las manos antes y despues de preparar frutas y venduras
- Lave o restriegue todas las frutas y venduras con agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas
- No necesita lavar las frutas y venduras si en el paquete dice "prelavadas."



Mantener frío

- Refrigere las frutas y verduras cortasdas, peladas o cocidas lo antes posible o dentro de las 2 horas.
 Refrigerelas dentro de 1 hora si la temperatura exterior ed de mas de 90 F.
- Use un termometro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura se mantega a 40 F o menos.



Separado

- Guarde las frutas verduras separadas de las cames, las aves y los pescados y mariscos crudos, no al lado ni debajo de estos, ya que pueden soltar jugos que podrían tener microbios.
- Para cortar las frutas y verduras use una tabla diferente que nunca use para cortar o preparar carnes, aves, o pescados y mariscos crudos.
- Lave las tablas para cortar, los mesones y los utensilios con agua caliente y jabon, antes y despues de preparar frutas y verduras.



Para mas informacion, llame al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/spanish



9 CONSEJOS PARA CREAR CONTRASENAS SEGURAS

Proteger sus cuentas en línea es más importante que nunca. Con el aumento de las amenazas cibernéticas, crear contraseñas seguras es un paso fundamental para proteger su información personal y profesional. A continuación, se ofrecen algunos consejos prácticos que le ayudarán a crear contraseñas que mantendrán sus datos seguros:



Hazlo largo

En lo que respecta a las contraseñas, cuanto más largas, más seguras. Procura que tengan al menos 12 caracteres. Una contraseña más larga es más difícil de descifrar para los piratas informáticos, incluso si contiene palabras comunes.



Cambie las contraseñas periódicamente

Actualizar periódicamente sus contraseñas agrega una capa adicional de seguridad. Configure recordatorios para cambiarlas cada pocos meses, especialmente para las cuentas con información confidencial.



Mezclalo

Utilice una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Esto hace que su contraseña sea más compleja y más difícil de adivinar. Por ejemplo, en lugar de "Contraseña123", pruebe algo como "Contraseña123".



Habilitar la autenticación de dos factores (2FA)

La autenticación de dos factores añade una capa adicional de seguridad al requerir una segunda forma de verificación. Incluso si alguien consigue tu contraseña, no podrá acceder a tu cuenta sin el segundo factor.



Evite palabras y frases comunes

Evite palabras y frases fáciles de adivinar, como "contraseña", "123456" o su nombre. Los piratas informáticos suelen utilizar software que prueba estas opciones comunes primero.



Utilice frases de contraseña

Considere utilizar una frase de contraseña (una secuencia de palabras al azar o una oración fácil de recordar). Por ejemplo, "BlueSky@Night\$123" es compleja y más fácil de recordar que una cadena aleatoria de caracteres.



Contraseñas únicas para cada

Usar la misma contraseña en varias cuentas aumenta el riesgo. Si una cuenta se ve comprometida, todas las demás quedan vulnerables. Cree contraseñas únicas para cada una de sus cuentas en línea.



Tenga cuidado con los ataques de phishing

Manténgase alerta ante intentos de phishing. No haga clic en enlaces ni descargue archivos adjuntos de correos electrónicos desconocidos o sospechosos. Estas pueden ser tácticas utilizadas para robar su contraseña.



Edúquese usted mismo y eduque a los demás

Manténgase informado sobre las últimas tendencias en ciberseguridad y enseñe a sus familiares y colegas la importancia de contar con contraseñas seguras. La concientización es el primer paso hacia una mejor seguridad en línea.

Si sigue estos consejos, podrá mejorar significativamente su seguridad en línea y proteger sus datos personales y profesionales de las amenazas cibernéticas. Recuerde que una contraseña segura es su primera línea de defensa en el mundo digital. ¡Manténgase seguro y protegido!

Reducir el estrés para sentirse mejor

El estrés es la forma en que el cuerpo y la mente reaccionan al cambio. Sin embargo, el estrés constante puede tener un efecto negativo en la salud. En lugar de permitir que el estrés tome el control, intente replantear sus pensamientos.

Concéntrese en las cosas positivas, que pueden estimular su mente y su cuerpo. Con el tiempo, podrá lidiar de una mejor manera con los altibajos de la vida.



6 consejos para reducir el estrés



1. Practique la gratitud

Ser agradecido ayuda a replantear los pensamientos. Comience un diario de gratitud y anote aquello por lo que está agradecido, como familiares y amigos.



2. Dedíquese tiempo

Haga espacio en su calendario para las actividades que disfruta. Pruebe leer, pintar o escuchar su música favorita.



3. Duerma lo suficiente

Un sueño reparador le ayuda a mantenerse saludable y enfocado durante el día. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.



4. Practique la atención plena

La atención plena puede ayudarle a aliviar el estrés y a relajarse durante la noche. Concéntrese solo en el presente y respire lenta y profundamente.



5. Coma alimentos saludables

Nutra su mente con alimentos frescos y naturales. Una dieta equilibrada le ayuda a concentrarse y a tener más energía durante todo el día.



6. Hágase el tiempo para moverse

La actividad física mejora el ánimo y la autoestima. También es saludable para el corazón y el cerebro, e incluso le ayuda a dormir mejor.

*PARA LA NOTA SOBRE LA RISA: Mayo Clinic. **Stress relief from laughter? It's no joke** (¿La risa alivia el estrés? No es una broma). 22 de septiembre de 2023. Fecha de consulta: 26 de marzo de 2024.

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).



¿YA LO SABÍA?

La risa es una forma de aliviar el estrés.

Reírse mucho tiene grandes efectos a corto plazo. De hecho, cuando se ríe se inician cambios físicos en su cuerpo. También puede mejorar el

También puede mejorar el sistema inmunitario y aliviar el dolor.*



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite **Aet.na/Disclaimers**.



Aetna.com

Disfrute esta especial época del año

Las fiestas pueden ser una época emocionante. Pero también puede ser abrumadora. Por suerte, puede seguir unos simples pasos para reducir el estrés, relajarse y apreciar esta época.

Reflexione sobre estas dos preguntas. ¿Para qué actividades tendrá tiempo y energía? ¿Y cuáles son las más importantes? No tiene que decir que sí a todo. Simplemente enfóquese en las actividades y personas que le generen disfrute y dedíqueles tiempo.



6 consejos para tener tranquilidad



1. Analice su calendario

Hágase tiempo para eventos a los que en verdad quiera asistir. Intentar hacer demasiado puede agotarlo.



2. Acepte ayuda

¿Organizará una cena? Permita que sus invitados lleven un platillo o le ayuden a limpiar.



3. Sea flexible

Si sus planes no funcionan, está bien. Busque otra opción que funcione.



4. Establezca un presupuesto

Los costos de viaje, comida y regalos navideños se acumulan rápidamente. Establezca un presupuesto realista y respételo.



5. Desconéctese

Desconéctese del correo electrónico del trabajo y de las redes sociales. Permítase estar presente al máximo con las personas que le rodean.



6. Manténgase activo

El ejercicio ayuda a reducir el estrés. Además, las actividades saludables para el corazón pueden quemar las calorías de las grandes comidas de las fiestas.

*PARA LA NOTA SOBRE REGALOS NAVIDEÑOS: Asociación Estadounidense de Psiquiatría. **Holiday Stress** (Estrés por las fiestas). 26 de marzo de 2024. Consultado el 6 de noviembre de 2023.

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).



¿YA LO SABÍA?

El 46% de las personas dicen que se estresan por el costo de los regalos navideños.*

En lugar de gastar mucho dinero, pruebe regalar tarjetas y obsequios hechos en casa. Considere compartir una receta favorita. O bien, dar cupones para cuidar niños o limpiar la casa gratis.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite **Aet.na/Disclaimers**.



