

Cleaner. Safer. Healthier.

Vol. 3 | Noviembre 2010 | Número 10



Fast Facts



Pavo del Día de Acción de Gracias—Sí, ¿Pero de Qué Tipo?

¿Fresco o congelado? ¿Criado fuera del corral o kosher? Hay distintas opciones de pavos disponibles y esto puede ser motivo de confusión. A continuación le ofrecemos una guía sobre el significado de las distintas etiquetas:

Butterball: Estos pavos en realidad no contienen mantequilla. Su nombre proviene de una expresión británica que hace referencia a un pequeño niño gordo. Los pavos pueden ser frescos o congelados. La variedad fresca no tiene ingredientes agregados. Al pavo congelado se le inyecta una solución de aceite vegetal, agua, sal, emulsionantes y conservadores a fin de enriquecer su sabor y recuperar la humectación que suele perderse durante el proceso de congelamiento.

Kosher: Los pavos kosher se remojan en agua salada fría antes de remover sus plumas. Este proceso extrae la sangre y las impurezas de acuerdo con las leyes dietéticas judías. Estos pájaros son muy limpios, ya que se someten a inspecciones por parte de los rabinos y del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El remojo en agua salada también aumenta su sabor. Las aves kosher se alimentan a base de productos naturales sin hormonas o antibióticos. Estos pájaros viven en corrales que suelen ser más grandes en comparación con los criaderos de aves convencionales.

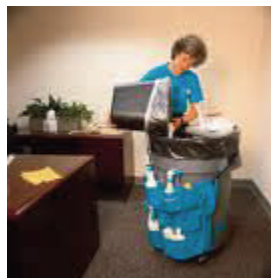
Criados Fuera del Corral: Estos pájaros se alimentan con una dieta natural y no viven en un corral. A menudo, los pájaros comen natural alimento natural que no es orgánico pero que es sometido a pruebas para evitar que tenga residuos químicos. Por lo general, suelen tener una pechuga más carnosa, 50 por ciento menos grasa y 25 por ciento menos calorías en



Operational Use/Tips

Manejo Adecuado y Remoción de la Basura

- Nunca comprima la basura con sus manos
- Deseche los artículos pesados por separado (por ejemplo, libros y papeles)
- Nunca cargue una bolsa llena a la altura de su pecho ni la transporte por encima de su hombro
- No levante bolsas de basura pesadas para sacarlas de un bote de basura—amarre la bolsa, incline el bote y saque la bolsa de lado
- Coloque toda la basura sobre una lona o una bolsa abierta, NO la coloque directamente sobre las alfombras o los pisos



En Esta Edición:

- Recomendaciones de Oper-Datos Breves
- Recomendaciones de RH
- A Su Salud
- Risas y Sonrisas

Preguntas

¿Tiene usted alguna duda sobre una política de recursos humanos, un beneficio o la compañía? Envíe sus preguntas a: hr@cleanforhealth.com.

Brad Georgetti, nuestro Vicepresidente Senior de Recursos Humanos, y Lynn Domboski, nuestra Directora de Recursos Humanos, responderán con gusto a sus preguntas.

Nuestro compromiso es ayudarle manteniendo abiertas las líneas de comunicación.





La Armonía en el Lugar de Trabajo: Cómo Llevarse Bien con sus Compañeros de Trabajo

El trabajo ocupa una buena parte de nuestras vidas. Para la mayoría de los empleados de tiempo completo, la semana de trabajo normal tiene una duración mínima de 40 horas. Incluso para los empleados de tiempo parcial, el lugar de trabajo puede parecer como un segundo hogar. Pasamos la mayor parte de cada semana junto con un grupo de personas que no suelen ser nuestros parientes. El hecho de que estas personas se conviertan en nuestros amigos depende de qué tan bien nos llevemos con ellas.

En realidad, no es obligatorio que usted sea amigo de sus compañeros de trabajo, pero sí es recomendable tener una buena relación con ellos para que las cosas marchen bien. Es muy importante tratar a los demás en términos de amistad (o de cordialidad) cuando se encuentren en el lugar de trabajo. Cuando los empleados no se llevan bien, el lugar de trabajo puede convertirse en un sitio lleno de tensión, no sólo para los empleados en cuestión, sino para el resto de sus compañeros. Incluso si a usted no le agrada mucho alguno de sus compañeros de trabajo, ponga de su parte para llevarse bien con esa persona y así demostrará su profesionalismo laboral.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones sobre la importancia de llevarse bien con sus compañeros de trabajo:

- **No dude en ser amigable.** Sonría y salude a sus compañeros de trabajo. Esto les demostrará que usted no es una persona distante y reservada, sino que es accesible. Una vez que usted adquiera el hábito de saludar a los demás, seguramente tendrá la oportunidad de participar en un mayor número de conversaciones.
- **Tenga un poco de paciencia.** Posiblemente a usted no le agraden todos sus compañeros de trabajo, pero es recomendable tener un poco de tolerancia con aquellas personas que le parezcan molestas.
- **Evite los chismes.** Resuelva los problemas con profesionalismo hablando directamente con el empleado en cuestión o con un gerente. Si usted evita los chismes, no sólo pondrá el ejemplo, sino que evitará decir algo que pudiera perjudicarlo después.
- **Sea respetuoso sin importar la situación.** Haga lo posible por llevarse bien con los demás y respetar sus ideas, sugerencias y ética de trabajo, aún si no coinciden con las suyas. Demuestre su apreciación por el trabajo y el compromiso de sus compañeros de trabajo. El convivir con distintas personalidades puede ser una experiencia de



Risas y Sonrisas



Citas Textuales

Cuando expresemos nuestra gratitud, no debemos olvidar que la mayor apreciación no es pronunciar unas palabras, sino vivir de acuerdo a ellas.



Shellville
FACILITY SERVICES
A DIVISION OF MATRIX

780 Fifth Avenue, Suite 115, King of Prussia, PA 19406
Phone: 610.584.0888 | Fax: 610.584.0896
www.shellville.com

FOLLOW US ON TWITTER: [ShellvilleClean](#)



¡Coma un Plátano!

Los plátanos están disponibles durante todo el año y son una excelente fuente de energía para las personas que estén cuidando su dieta o para aquellos que quieran disfrutar de algo saludable. Los plátanos no contienen grasa, sodio ni colesterol. Tienen una buena cantidad de vitamina B6 y son una fuente de fibra, vitamina C, magnesio y potasio.



La conveniencia y el valor nutricional de los plátanos los hacen un magnífico refrigerio para después de hacer ejercicio. Al hacer ejercicio, nuestros cuerpos pierden vitaminas y minerales. Los plátanos



Matrix
Integrated Facility Management

19 Avenue D, Johnson City, NY 13790
Phone: 800.338.5603 | Fax: 607.644.1081
www.cleanforhealth.com

FOLLOW US ON TWITTER: [MatrixClean](#)