

Boletín

Informativo

Septiembre
2015

No. 22



GRUPOGM

Litegua



**CONSTRUCTORA
CODICO**



¡Ojalá que remonte su vuelo, más que el cóndor y el águila real!
y en sus alas levante hasta el cielo... ¡Guatemala, tu nombre inmortal!

194 Aniversario de Independencia

La Independencia de Guatemala fue un acto realizado el 15 de septiembre de 1821, mediante el cual, el Reino de Guatemala rompió los vínculos de dependencia política respecto de España. Este año estamos conmemorando ya 194 años desde ese entonces en el que

Guatemala se convirtió en un estado Libre, Soberano e Independiente. Este es un buen tiempo para recordar lo que los padres de la patria hicieron y la lucha por alcanzar un país libre.



Diplomado Servicio Altamente Efectivo Fase III



Gracias equipo GM por el interés prestado en cada fase hasta ahora, seguimos aprendiendo, seguimos creciendo.



Siguenos en facebook:

Diplomado GM





El papel del colaborador en la Seguridad Industrial

Tanto los empresarios como los trabajadores son responsables de proteger la seguridad y la salud en el trabajo. Incumbe principalmente a los primeros evitar los riesgos para sus trabajadores aplicando medidas preventivas, y en particular procedimientos de trabajo seguros, instalaciones y herramientas adecuadas y equipos de protección personal idóneos, así como información, y formación para sus trabajadores. Pero las normas exigen igualmente de los trabajadores que pongan algo de su parte y que contribuyan a las medidas de preventivas adoptadas en las empresas mediante:

- el cuidado de la salud y la seguridad, tanto la propia como la de otras personas;
- la cooperación activa con sus jefes en los temas relacionados con la seguridad y la salud;

- la aplicación de la formación recibida a la ejecución de los trabajos y al uso de equipos, herramientas, productos, etc., de forma segura;

- la oportuna comunicación (a sus jefes, al supervisor o al representante de los trabajadores) en caso de que consideren que el trabajo como tal o unas medidas de seguridad inadecuadas están poniendo en peligro la salud y la seguridad de alguien.

Los requisitos legales reflejan los motivos por los que los trabajadores deben involucrarse en la mejora de los niveles de seguridad y salud, tanto para ellos como para sus compañeros de trabajo. Por encima de todo, el concepto de la seguridad y la salud equivale a evitar que sufran ningún daño como consecuencia de su trabajo. Y en segundo lugar, permite conocer los riesgos inherentes al puesto de trabajo y contribuir a mitigarlos.

Sácale
Tarjeta
Roja a la
inseguridad



"La seguridad es responsabilidad de todos"

GRUPOGM

Método (STOP): Seguridad en el Trabajo por la Observación Preventiva



Llene la boleta de falta, repórtela con el Jefe inmediato del colaborador y entregue la boleta a Recursos Humanos.



Cumpleaños



<i>Día</i>	<i>Nombre</i>	<i>Grupo</i>
7	Mirna Estela Chacón De León	Administrativo
8	Edgar Giovanni Velasquez	Proyecto Cayuga
22	Lilian Madrid	Administrativo
22	Mayra Judith Rodríguez	Administrativo
25	Fidelino Lopez Felipe	Proyecto Cayuga
26	Kevin Omar Tut Villela	Proyecto Cayuga
26	Oscar Antonio Perez Ramirez	Proyecto Cayuga
30	Elder Eliseo Rodas Guerra	Proyecto Cayuga



HAPPY
BIRTHDAY!



Cumpleaños

Litegua

Día	Nombre	Puesto
6	Marlo Yovani España Mata	Asistente De Bus
13	Jose Carlos Molina Morales	Asistente De Bus
17	Luis Orlando Garcia Cruz	Asistente De Bus
17	Vidal Oliva Monzon	Asistente De Bus
22	Juan Marcos Asig	Asistente De Bus
7	Jose Fernando Merida Pineda	Piloto De Bus
10	Rony Orlando Orellana Morales	Piloto De Bus
22	Leopoldo Arrue Arroyo	Piloto De Bus
27	Mateo Lopez Chon	Piloto De Bus
28	Jose Vicente Sagastume Lopez	Piloto De Bus
10	Mario Rene Paredes Estrada	Piloto de Camion
13	Nery Efrain Palma Chavez	Piloto de Camion
25	William Romario Garcia	Asistente de Camion
25	Victor Adolfo Ibarra Garcia	Piloto de Panel
29	Jorge Humberto Molina	Piloto de Camion



HAPPY
BIRTHDAY!



Cumpleaños

SESA

<i>Día</i>	<i>Nombre</i>	<i>Puesto</i>
1	Wendy Lizzeth Interiano Arriaza	Jefe de Agencia
5	Sofía Gabriela Silva Lopez	Asistente De Compras
6	Maria Jose Guerra Martinez	Gerente
6	Angel Rafael Llamas Castellanos	Técnico
7	Dailin Dayanara Arriola Mix	Servicio al Cliente
7	Cristian Alexander Paniagua	Asistente De Tapiceria
10	Carlos Enrique Perez Paz	Sub-Gerente
10	Yanira Ileana Navarro Morán	Jefe de Capacitación
12	Roxana Janneth Polanco Leiva	Servicio al Cliente
12	Julio Roberto Tello Reyes	Programador
14	Amalia Fajardo Morales	Mantenimiento
14	Aroldo De Jesus Cordon Perez	Técnico
15	Jose Maria Sarceño Garcia	Motorista
17	Dolores Del Carmen Lopez Roque	Servicio al Cliente



HAPPY
BIRTHDAY!



Cumpleaños

SESA

<i>Día</i>	<i>Nombre</i>	<i>Puesto</i>
17	Sonia Magali Macario Martínez	Auxiliar de Encomiendas
18	Carmen Maribi Jarquin	Encargada Caja General
18	Pedro Enrique Lopez Rodenas	Jefe de Agencia
21	Angeline Del Carmen Lucas	Auxiliar Financiero
22	Lucio Fernando Aldana Garcia	Motorista
23	Margoth Esperanza Guerra	Gerente
24	Pablo Aarón Aguilar García	Piloto Xela
25	Angel Anibal Gomez Villagran	Comprador
28	Werner Estuardo Morales	Piloto Huehuetenango
28	Simon Fidel Perez Ambrocio	Encargado De Mantenimiento



HAPPY
BIRTHDAY!



Cumpleaños

Día	Nombre	Empresa
3	Williams Estuardo Alay Orantes	Hotel Valle Dorado
5	Francklin Geovanny Mejia Garcia	Hotel Valle Dorado
5	Ronald Estuardo Barrientos Mata	Hotel Valle Dorado
6	Edyn Orlando Hernandez	Hotel Valle Dorado
7	Carla Alexandra Cáceres De León	Hotel Valle Dorado
9	Elbia Susana Cruz Aldana	Hotel Valle Dorado
9	Edgar Raúl Ortega De La Cruz	Hotel Valle Dorado
15	Rosa Yadira Orellana Orellana	Hotel Valle Dorado
15	Oscar Leonaldo Perez Martinez	Hotel Valle Dorado
16	Velsy Maria Aldana Cerna	Hotel Valle Dorado
18	Carlos Humberto Alonzo Vega	Hotel Valle Dorado
22	Walter René Torres Ladino	Hotel Valle Dorado
24	Gerson Ovidio Paiz Aldana	Hotel Valle Dorado
27	Diego Armando Fonseca Arriaza	Hotel Valle Dorado
28	Luis Eduardo Agustin Leon	Hotel Valle Dorado
30	Brian Raul Morales Mendez	Hotel Valle Dorado



HAPPY
BIRTHDAY!





Cumpleaños



Día	Nombre	Empresa
2	Olga Estela Méndez Pérez	Transportes Vilma
7	Gustavo Adolfo Villeda	Transportes Vilma
8	Nicolas Mendoza Amador	Transportes Vilma
10	Augusto Salvador Díaz Alonzo	Transportes Vilma
15	Maryori Gabriela Díaz Guerra	Transportes Vilma
25	Elfido Ortíz Hernández	Transportes Vilma
29	Miguel Angel Alvarez López	Transportes Vilma



Como Reducir los Triglicéridos Altos

La hipertrigliceridemia, conocida comúnmente como tener los niveles de triglicéridos altos, consiste en una elevación anormal del nivel de triglicéridos, que es el principal tipo de grasa que se encuentra en la sangre.

Es recomendable mantener sus niveles en rangos normales (por debajo de los 150 mg/dl), ya que los niveles altos se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y pancreatitis.

Recomendaciones para controlar los niveles de triglicéridos en la sangre

Para mantener los niveles de triglicéridos en sangre en unas cifras aceptables es importante seguir una alimentación que sea baja en grasa saturada, presente en los productos de origen animal y vegetal como:

- * Mantequilla.
- * Crema
- * Carnes grasas
- * Productos lácteos enteros
- * Alimentos de origen vegetal como el aceite de coco y de



En su lugar, se emplearán alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva y aquellos en los que predominen los ácidos grasos omega-3. En este último grupo destacan los pescados azules (sardina, caballa, atún, bonito, pez espada, salmón, arenque, boquerones, jurel, etcétera), las nueces y el aceite de canola o colza. Las primeras observaciones sobre el efecto cardiosaludable de los omega-3 se realizaron en las poblaciones de esquimales de Groenlandia, cuya dieta está basada en el pescado, mamíferos marinos y aceite de pescado, y, por lo tanto, es muy rica en omega-3. Los investigadores notaron que la mortalidad por enfermedades cardiovasculares era mucho menor

que en poblaciones industrializadas con menor consumo de pescados.

Desde entonces, los estudios posteriores han confirmado que los ácidos grasos omega-3 disminuyen notablemente los triglicéridos elevados. Actualmente existen en el mercado diferentes productos enriquecidos en omega-3, que consisten en una opción saludable de incorporar a la alimentación estos ácidos grasos, aunque siempre será más saludable comer pescados.



Disminuir las grasas

Para lograr disminuir el aporte de grasas, debemos seleccionar:

- * Carnes magras
- * Carne de aves sin piel
- * Quesos bajos en grasa
- * Leches y yogures totalmente descremados
- * Se retirará la grasa visible de la carne.

En muchos casos la grasa no es visible, porque está mezclada con otros ingredientes, como en los productos de bollería industrial y en los alimentos preparados o precocinados, por lo que es necesario leer detenidamente las etiquetas para valorar su contenido de

“grasa total” y “grasa saturada”. Hay muchos productos que indican inofensivamente en sus etiquetas “aceites vegetales” sin especificar el tipo utilizado, cuando en realidad se trata de aceites de coco o de palma, es decir grasa saturada. Además, bajo la denominación “aceites parcialmente hidrogenados” pueden esconderse las “ácidos grasos trans” que aumentan las concentraciones de triglicéridos y colesterol malo (LDL), y disminuyen los niveles de colesterol bueno (HDL). Las grasas trans son habituales en los aperitivos, bollería, alimentos congelados precocinados como papas fritas, croquetas, y en algunas margarinas.



Aumentar el consumo de Frutas y verduras

Es conveniente recordar que para una alimentación equilibrada y saludable se deben incorporar al menos cinco raciones al día de frutas y verduras, ya que son una buena fuente de fibra y antioxidantes naturales. Las legumbres también son un buen recurso porque son pobres en grasas, aportan proteínas vegetales de mediano valor biológico, hidratos de carbono complejos y fibra soluble.

Evitar los azúcares simples

Por otro lado, se recomienda evitar los azúcares simples (azúcar, miel, bebidas azucaradas y refrescos), la fructosa y, sobre todo, el alcohol, pues todos ellos aumentan la síntesis hepática de triglicéridos. Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades de alcohol pueden elevar el nivel de triglicéridos significativamente.





Otros factores que se relacionan con el aumento de los valores de triglicéridos son:

- * El tabaco,
- * Los estrógenos,
- * La obesidad,
- * La inactividad física y
- * La diabetes no controlada.

En resumen, para mejorar nuestros niveles de triglicéridos es fundamental optar por estilo de vida saludable, que incluya

una dieta adecuada, dejar de fumar y hacer ejercicio regularmente, al menos 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, tres veces a la semana.

Además, hay que perder peso en caso de obesidad o sobrepeso y controlar la diabetes si está presente.