

Transcripts

1 Leo describe a su familia

Let: Hola, Leo

Leo: Hola Leticia, ¿qué tal?

Let: Muy bien. ¿Sabes que el otro día vi a tu hermano?

Leo: ¿A mi hermano? A cuál de ellos?

Let: Bueno, ¿tienes más de uno? Yo creía que era el único.

Leo: No, tengo dos hermanos.

Let: ¡Anda! ¿Y qué son, mayores que tu?

Leo: No, son los dos más pequeños. Tengo un hermano de veintiún años, que se llama Pedro, y uno más pequeño de nueve que se llama Jorge.

Let: Hmm. ¿Y hermanas también tienes?

Leo: Sí, tengo dos hermanas: Lourdes, de 25 años, y Elena de 22.

Let: Aha. Yo sólo tengo una hermana y eso me parece muchísimo, muchísimo. Pero bueno, ¿también tienes muchos primos y tíos y así?

Leo: Sí, tengo muchos primos porque mi padre y mi madre los dos tienen muchos hermanos. Mi madre tiene tres hermanas y mi padre tiene dos hermanas y cuatro hermanos.

Let: Eso es una familia numerosa, como...

Leo: Una familia numerosa.

Let: Y tus primos, ¿qué edades tienen? ¿Son más o menos de tu edad, o ya muy mayores?

Leo: La mayoría son de edades parecidas, entre 30 años y 22 están casi todos; entonces todos tienen edades, edades parecidas a las mías. Y luego, siempre hay algunos un poco más pequeños pero ... pero la mayoría son de mi edad.

Let: Qué divertido, ¿no?

Leo: Sí, la verdad es que nunca nos aburrimos.

2 Leticia y Leo: los parecidos de familia

Let: Y ¿os parecéis físicamente, o...? con tus hermanos me refiero, con tus primos ya me imagino que será distinto.

Leo: Sí, con mis hermanos me parezco bastante. Lo que pasa es que la que menos se parece es mi hermana Elena, que se parece más a mi madre... a mi padre. Nosotros... los demás nos parecemos más a mi madre, que somos todos con los ojos marrones, el pelo castaño claro, delgados.

Let: Yo con mi familia la verdad es que, bueno, no me parezco mucho... es, es siempre muy, muy gracioso porque mis, mis padres y mi hermana tienen los ojos marrones y yo los tengo azules, como mi abuelo. Esto es por herencia de mi abuelo, pero siempre en la familia siempre hacemos bromas porque no me parezco físicamente a ellos, y bueno...

3 La hermana menor de Leticia

B: Hola Leticia, ¿qué tal?

L: Hola Bea, muy bien.

B: Oye, el otro día me pareció ver a tu hermana en una calle por aquí.



- L:** ¿A mi hermana? No, no creo.
- B:** ¿No? Era una chica que se parecía mucho a ti.
- L:** Ah pues entonces seguro que no era mi hermana porque con mi hermana no nos parecemos en nada.
- B:** Pues vi a una chica que se parecía mucho a ti. ¿Qué tienes una hermana?
- L:** Sí, sólo tengo una hermana más pequeña. Bueno, es más joven pero no es más pequeña, de hecho es un poco más alta que yo. Y, es muy, es muy morena de pelo, y tiene los ojos marrones, o sea nada que ver conmigo.
- B:** Ah no, entonces, no, no era tu hermana. Y ¿qué tal te llevas con ella, te llevas bien?
- L:** La verdad es que nos llevamos muy bien, sobre todo desde que no vivo en casa de mis padres, cada vez nos llevamos mejor.
- B:** Y ¿estudia entonces, no?
- L:** Sí, tiene 16 años, entonces está aún en el instituto. Sigue estudiando.
- B:** ¿Ella vive con tus padres, me imagino?
- L:** Ella sí. Ella de momento vive con mis padres. Quizás luego cuando tenga que estudiar en la universidad tenga que, que irse a otro sitio, pero de momento, sí, vive con mis padres.
-

4 Lo que estudian los hermanos de Leo

- Let:** Y cuéntame, ¿qué hacen tus hermanos, estudian también todos?
- Leo:** Mis hermanos están todos estudiando. Bueno, el pequeño está estudiando en el colegio y luego los demás, mi hermana Lourdes está estudiando psicología y estudió ya primero dietética pero ahora está estudiando otra carrera. Luego mi hermana Elena estudia medicina, y mi hermano Pedro estudia filología hispánica, aunque creo que también se va a cambiar, ya por tercera vez.
- Let:** Bueno de todas maneras sois una familia de estudiosos.
- Leo:** Sí, estudiamos todos mucho.
- Let:** Mi hermana es muy joven aún, aún no va a la universidad.
- Leo:** ¿Cuántos años tiene?
- Let:** Tiene 16, está en el instituto aún, pero supongo que llegará.
-

5 David y Bea: los parecidos de familia

- B:** Y ¿tú te pareces, físicamente te pareces a tus hermanos?
- D:** Sí, me parezco, bueno yo, la gente dice que sí, yo creo que me parezco más a mi hermano que a mi hermana. Y bueno también es porque nos llevamos muy poco, sólo nos llevamos un año y físicamente nos parecemos. Psicológicamente no nos parecemos en nada por eso. Y también me parezco...yo me parezco... yo y mi hermano nos parecemos más a mí madre, y mi padre se parece ... y mi hermana se parece más a mi padre.
- B:** En mi casa todos nos parecemos más a mi madre. Creo que todos hemos sacado los rasgos porque bueno, somos de Canarias, creo que todos tenemos los típicos rasgos canarios: piel oscura, ojos oscuros, pelo oscuro. Y nadie se parece a mi padre, el pobre; todos nos parecemos a mi madre, los cuatro.

6 Leo describe su casa en Fuenterrabía

- M:** Y ¿qué tal es la casa dónde vives ahora? ¿Qué vives, en una casa o en un piso como antes?
- L:** Ahora vivo en una casa y es mucho mejor porque es mucho más grande. Antes vivíamos en un piso en el medio de San Sebastián y se nos quedaba muy pequeño entonces desde que nació mi hermano ya estábamos muy prietos y teníamos que cambiar a una casa un poco más grande.
- M:** ¿Qué.., tiene dos pisos, tres ?
- L:** La casa que tenemos ahora tiene tres pisos y en la planta de abajo tenemos un salón muy grande que es muy cómodo y una cocina con un baño y luego tenemos dos pisos más en los que tenemos habitaciones. Entonces en el primer piso tenemos cuatro habitaciones y en el de arriba otro, en el de arriba del todo otras dos. Y en total tenemos cuatro baños o sea que ahora...
- M:** Tenéis un buen baño para cada uno casi.
- L:** Bueno, para cada uno no, porque somos siete, pero... pero...pero ahora por lo menos ya no nos tenemos que pelear por ir al baño.
- M:** ¿Y antes cuántos teníais?
- L:** Antes teníamos dos. Entonces...ahora es mucho más cómodo.
- M:** Teníais que hacer cola en la puerta.
- L:** Sí, ahora ya cada hermano tiene su propia habitación, con lo que tiene su propio espacio y ya no tienes que estar compartiendo con nadie, que siempre ... cuando compartes la habitación con alguien siempre tienes problemas.

7 Lo bueno de vivir en Fuenterrabía

- M:** Y ¿qué tal el barrio de ahora? ¿Tenéis buen ambiente?
- L:** Sí, el barrio es tranquilo pero es muy cómodo porque está muy cerca del centro del pueblo. Entonces ...andando dos minutos llegas al centro sin tener que estar en medio de donde están todos los bares, que siempre hay mucho más ruido.
- M:** ¿Qué estáis como en el campo o algo así, en las afueras?
- L:** No, no es exactamente las afueras. Fuenterrabía no es un pueblo muy grande pero lo que tiene de bueno es que las casas no son muy grandes, entonces en el centro centro las casas son de tres o cuatro pisos y en cuanto te sales un poco ya todas las casas son adosadas como la nuestra.

8 Daniel habla de su casa y su barrio

- L:** Tú, ¿dónde vives?
- D:** Yo vivo en Madrid que es la capital de España, [ya] y es una ciudad muy grande[ya] y vivo en las afueras en un chalé, que es una casa de tres pisos.
- L:** Y ¿tienes un jardín con piscina?
- D:** Sí. ¿Cómo lo sabes?
- L:** Porque, me lo imagino.
- D:** Sí, tenemos un jardín... con...con árboles y seto y una piscina pequeñita.
- L:** Pero está muy bien ¿no? para verano porque...
- D:** Sí, y además es muy tranquilo. No hay ruidos de la ciudad. No hay tantos coches, no hay tráfico. Y el campo está muy cerca, y la montaña...

- L:** Pero, a ver, y la ventaja de esto sí que es muy tranquilo pero por ejemplo para ..para comprar o para salir por la noche, ¿no es un poco incómodo?
- D:** Eso es lo malo, que las tiendas están muy lejos y para comprar el pan tienes que andar mucho. Entonces hay un panadero que nos trae el pan a casa y para comprar el periódico tienes que coger el coche. Es lo malo, que no tiene muchas tiendas cerca.
- L:** Bueno, por una parte, la parte... es que no gastas mucho dinero en compras inútiles. Como cuando tienes que atravesar la ciudad.
- D:** Eso sí.

9 Lo bueno de vivir en Barcelona

- D:** Pero para ir al campo ¿tenéis que... tardáis mucho en salir de la ciudad?
- L:** No porque como vivimos cerca de la estación de... del tren, hay unos trenes de cercanías que te llevan porque claro en Barcelona hay playa. Podemos ir. En media hora estás en una playa alejada de Barcelona.
- D:** Eso es muy bueno.
- L:** Y en otra media hora en la otra dirección estás en el campo, o sea que...no nos podemos quejar.
- D:** Eso es lo bueno de Barcelona en comparación con Madrid porque Madrid está en el medio de España y no hay playa a 500 kilómetros de distancia. Sólo tenemos montañas, montañas y muy bonitas. Pero vosotros tenéis los Pirineos.
- L:** Hombre, hombre, los Pirineos, además ahora creo que ya está hasta nevando.

10 Bea habla de su familia

- D:** Hola,Bea.
- B:** Hola ¿qué tal, David ?
- D:** El otro día vi a tu hermano, ¿sabes?
- B:** ¿A mi hermano? ¿A cuál de ellos?
- D:** Ah, ¿tienes más de uno?
- B:** Sí, tengo, tengo dos hermanos. Tengo un hermano que tiene 34 años, que se llama Toni, y tengo otro hermano que se llama José, que tiene 27 años.
- D:** Aha, y ¿tienes alguna hermana?
- B:** Sí, bueno, tengo una hermana que es mayor que yo también, que se llama Ana y que tiene 39 años.
- D:** Cuánta diferencia ¿no? de edad, entre los hermanos
- B:** Uh, sí, sí, la verdad es que yo creo que yo fui...no, vamos mis padres no, no querían tenerme, pero bueno,... fue de penalti.
- D:** Y, quiero decir, ¿qué tal, qué relación lleváis? ¿os lleváis bien?
- B:** Sí, ahora, ahora ya nos llevamos todos bien, pero cuando era más pequeña con mi hermana, la mayor, me llevaba fatal porque nos llevamos 15 años de diferencia, y cuando éramos más pequeñitas, pues me pegaba y me intentaba mandar y me llevaba muy muy mal con ella.
- D:** Y ahora, ¿os lleváis mejor?
- B:** Bueno ahora ya es como si fuera mi madre. Lo que no le puedo decir a mi madre se lo cuento a ella. Todo se lo cuento a ella, tengo una muy muy buena relación con mi hermana.
- D:** ¿Y con tus demás hermanos, qué tal?

- B:** Con mis hermanos también me llevo muy bien, porque con mi hermano el pequeño pues, nos llevamos dos años y medio, y desde que estoy estudiando fuera de casa pues ahora nos llevamos muchísimo mejor porque estamos como..
- D:** ¿Os echáis más de menos?
- B:** Sí, exacto.
-

11 David habla de las relaciones con sus hermanos

- B:** ¿Y tú, tienes, tienes hermanos?
- D:** Sí, yo tengo un hermano que tiene un año menos que yo, y una hermana que tiene 3 años menos que yo. Él se llama Chavi, y mi hermana se llama Marta.
- B:** ¿Y te llevas bien con ellos?
- D:** Sí, me llevo bastante bien. Con mi hermana ahora me llevo muy bien. Antes también me llevaba muy mal porque yo, al ser yo el mayor, me... también me intentaba proteger mucho y me metía bastante con ella; la fastidiaba un poco. Y ella se revelaba mucho, claro. Pero ahora que digamos se ha aceptado un poco mas los cambios y todo esto, pues ahora nos llevamos muy bien. Y con mi hermano también nos llevamos, nos llevamos bien. Lo único que también nos va bien un poco a veces es estar un poco separados ...
- B:** Sí.
- D:** ... para darte cuenta de que echas en falta o lo que sea.
-

12 Bea y David comentan las relaciones con los amigos de la infancia

- B:** ¿Y todos tienen la misma edad que tú, más o menos?
- D:** Sí todos... todos tienen la misma edad menos el chico éste, un chico que se llama José Luis que es el que te he dicho que lo conozco desde hace mucho tiempo, que tiene un año más que yo.
- B:** Me imagino que la relación que tienes con los amigos de la infancia es diferente a la que tienes con los., .con tus amigos de la universidad.
- D:** Sí, si hablamos en general sí, porque..con... por ejemplo con este chico es, nos conocemos desde hace tanto tiempo que, que conocemos todas las etapas de nuestra vida y como hemos ido cambiando y aunque digamos que vivimos vidas muy diferentes porque él no estudia - ya lleva cinco años trabajando así - y yo aún sigo estudiando. Aún hay muchas cosas en común y el hecho de vivir también en mundos un poco diferentes... También cuando nos vemos y eso también te ayuda un poco a ver el otro...otro punto de vista o...
- B:** Sí, es que lo que me pasó a mí es que yo.. .bueno tengo dos amigas que las... que las conocí cuando... cuando estuve en el colegio desde que tenemos tres años. Y luego fui a la universidad en España durante tres años y ahora que estoy fuera con mis amigos de la universidad de España no tengo ningún contacto y con las dos chicas estas pues da igual. Pasan meses y meses y ni hablamos ni tenemos contacto y luego a Tenerife, a España y es como... como si nada.
- D:** Como si no hubiera pasado el tiempo, ¿no?
- B:** Es muy diferente la relación.
- D:** Sí, a mí también me pasa eso. A lo mejor estás seis meses si... no cinco meses sin verte pero un día te llamas o te encuentras y, y la relación sigue, es como que no...
- B:** Sí.
- D:** ...que ya es una relación tan firme que no...no se pierde, ¿no?
- B:** Sí.

13 Leticia va de excursión el fin de semana

- Let:** Pues como te digo, este fin de semana nos vamos de excursión, aprovechando que hace buen tiempo.
- Leo:** Y ¿normalmente soléis ir de excursión todos los fines de semana o no?
- Let:** No todos los fines de semana pero sí que es verdad que nos gusta mucho salir de la rutina de ir a la discoteca o ir a cenar por allí. Nos gusta visitar cosas, aunque sea, aunque sea el día después de haber salido por la noche, pero siempre nos gusta conocer sitios nuevos o simplemente ir a pasear, a descubrir un, un paisaje.
- Leo:** Pero viviendo en Barcelona me imagino que también haréis muchos planes de ir a ver cine o teatro o museos o. . .
- Let:** Sí. La verdad es que la universidad suele ofrecer descuentos y precios así bastante interesantes para ir al teatro por ejemplo o a conciertos. Y la verdad es que solemos aprovechar para, para ir a, a ver, a ver cosas. O museos, incluso exposiciones.
-

14 A Bea le gusta la natación

- D:** ¿Cómo estás? Oye, ¿a ti te gusta practicar algún deporte?
- B:** ¿Deporte? Sí, sí, me, a mí me gusta mucho el deporte. Ahora durante el invierno como hace más frío, lo que suelo hacer es ir al gimnasio. Y ya luego pues a lo mejor en verano pues a mí me gusta mucho nadar, hacer natación.
- D:** Pero, ¿que vas a, que vas a nadar en el... al mar o, o vas a una piscina?
- B:** Puedo ir al mar pero si quiero hacer natación como ejercicio puedo ir a la piscina que como el tiempo está bueno pues no son unas piscinas cubiertas; son piscinas al aire libre. Está muy bien.
- D:** Pero ¿es más, hacer, hacer la natación, nadar, vas con un monitor o algo, es más...?
- B:** No, no, voy yo sola porque yo ya cuando era más pequeña estuve en clase de natación y hombre, no es que sea una estrella ni mucho menos pero sé nadar entonces ahí intento hacer piscina para hacer un poco...
- D:** distintos estilos
- B:** Sí, un poco de ejercicio.
-

15 A David le gusta el baloncesto

- B:** ¿Y tú, tú haces algún ejercicio? ¿O algún deporte?
- D:** Sí, bueno, yo solía jugar bastante baloncesto, jugar en un equipo así en el pueblo donde vivo y desde bastante pequeño empecé a jugar cuando tenía a lo mejor nueve o diez años y eso teníamos un equipo y... íbamos a entrenar tres veces por semana luego el sábado o el domingo teníamos partido. Y luego me cambié a otro equipo y también estuve jugando bastante tiempo hasta que empecé la universidad y luego tenía bastante trabajo y no podía ir a todos los entrenamientos y luego los... el, luego el fin de semana no, no podía jugar mucho porque no iba a entrenar. Entonces me cansé un poco y ahora lo que hago es quedar con... a la mayoría de mis amigos también les gusta este deporte, entonces quedamos el fin de semana y hacemos un partidillo o lo que sea.
- B:** ¿Y durante las vacaciones haces algo distinto o...?
- D:** También me gusta bastante nadar. Lo que pasa que no voy así al gimnasio ni eso pero me gusta cuando voy a la playa eso pues nadar un poco y eso me gusta bastante.

16 La rutina diaria en los colegios españoles (1)

- L:** Minerva, ¿te acuerdas de cuando íbamos al colegio?
- M:** Sí, tanto...
- L:** ¿La vida que llevábamos, que estábamos allí todo el día jugando? Siempre, era parte, parte de tu vida, no como ahora que tenemos horarios más libres.
- M:** ¡Qué diferencia! También, entonces ibas a comer a casa, al menos yo. ¿Tú ibas a comer a casa?
- L:** Sí, sí, no me quedaba en el comedor del colegio. Me acuerdo que entrábamos a las 9.00, salíamos a las 12.30 y nos íbamos, nos venían a buscar, bueno, nuestras madres o quien fuera. O cuando éramos ya mayores nos íbamos a casa solos. Y a las 3 volvíamos a entrar hasta las 5. Y aún (?) muchas veces hacías actividades allí, extraescolares, como gimnasia o inglés o... te podías quedar más, hasta más tarde. Y muchas veces en invierno te... como cuando salías ya era de noche te daba la sensación de que estabas todo el día en el colegio.
- M:** Sí, que vivías allí. ¿Y no tenías tú recreo por la mañana?
- L:** Sí, a las 11 teníamos un recreo de media hora, me acuerdo, también de que había algunos profesores que nos castigaban si... si nos habíamos portado mal y era lo peor que te podía pasar porque el recreo era un momento ... salíamos allí a jugar, bueno, los chicos siempre jugando al fútbol, y las chicas pues jugábamos a otras cosas. ¿A qué jugabas tú en el recreo?
- M:** A lo típico: al pilla pilla, o cuando éramos muy pequeños al corro de la patata, a la goma, saltar a la comba...
- L:** A las canicas...
- M:** A las canicas. Pero las canicas eran más de chicos, yo creo. Nosotras hacíamos más... saltar con la comba.
- L:** ¡Qué tiempos aquellos!
- M:** Sí. Era el momento del bocadillo, te tomabas el bocadillo, o los pastelitos, había gente que se traía pastelitos en lugar de bocadillo.
- L:** Sí, siempre nos comíamos un bocadillo a mitad de mañana, es verdad. De nocilla o de jamón.
- M:** De jamón, de jamón que estaban muy buenos.

17 La rutina diaria en los colegios españoles (2)

- D:** ¿Y a qué hora entrabas, al colegio?
- L:** Entrábamos a las 9.00 y estábamos hasta las 12.30. Y luego por la tarde de 3.30 a 5.30.
- D:** Sí, más o menos igual que yo. Yo hacía de 9.00 a 1.00, y luego de 3.00 a 5.00. Menos los jueves que había mercadillo en el pueblo, entonces hacíamos de 9.00 a 12.00 sólo. Porque, bueno en principio todos los días era igual pero las madres se quejaron al colegio de que no tenían tiempo para ir al mercadillo con sus hijos, y entonces acabamos una hora antes para tener un rato para ir con tu madre al mercadillo y comprarte unas zapatillas.
- L:** Si al mediodía sólo teníais libre de 1.00 a 3.00 ¿os quedabais a comer en el colegio o..?
- D:** Sí, yo bastante... me quedaba bastante a comer en el colegio. Sobretudo ... hubo una época porque mi hermano estaba sacando el carnet y, de conducir, y tardó bastante en sacárselo y nos teníamos que quedar siempre. Y, y si tenías un rato para jugar ... era ... a mí me gustaba porque tenías una hora para jugar en el patio y tenías el patio para muy poca gente. Entonces podías utilizar las pelotas y material así para jugar, y me gustaba, me acuerdo. Lo que no me gustaba tanto era la comida allá porque era un poco ... no era muy buena, que digamos.

18 La cocina típica española: Madrid y Canarias

- B:** Oye, tú eres de Madrid, ¿no?
- D:** Sí.
- B:** Es que me estaba preguntando, ¿cuál es la comida típica de Madrid?
- D:** Hmm, en Madrid tenemos el cocido; es muy típico. Hacen unos cocidos buenísimos. Se llama cocido madrileño y hay muchos restaurantes que se están especializados en cocinar el cocido.
- B:** Ah, qué bien! ¿no?
- D:** ¿Sabes cómo es?
- B:** No, no estoy segura.
- D:** Es un plato que se cocina con garbanzos, y ... es la parte principal... y luego le ponen patatas, zanahorias, y luego todo tipo de carne, chorizo, morcilla. Todo con mucha grasa. Es un plato muy nutritivo.
- B:** Debe estar muy bueno, ¿no?
- D:** Está buenísimo.
- B:** Debe ser...me imagino que debe ser muy típico de que... vamos ¿que lo comes durante el invierno cuando hace frío en Madrid?
- D:** Sí, sí. Porque los, las, los garbanzos es una legumbre que tiene mucha energía y te calienta mucho.
- B:** Ah, ¡qué bien!
- D:** Oye, ¿tú eres de Canarias, no?
- B:** Sí, sí, de Canarias.
- D:** Y ¿qué es la comida típica de allí?
- B:** Uf, pues, allí tenemos, que sea típico, tenemos las papas arrugadas con mojo picón.
- D:** Mm, ¡suena bien!
- B:** Sí, sí, está muy bien. También tenemos, pues, el gofio, ¿no sé si eso es de la Península también o si es de Canarias, nada más?
- D:** No, no lo conozco.
- B:** Bueno, gofio es como una especie de cereal que se toma con la leche por las mañanas para desayunar, y te da mucha energía para... es muy, muy típico, para... Las madres se lo dan a los niños antes del colegio y es una comida muy típica.

19 Dos platos típicos

- D:** ¿Y cuál es tu plato favorito en España?
- B:** Pues ... creo que es la tortilla española.
- D:** ¿La tortilla de patata?
- B:** Sí, de papas como decimos nosotros.
- D:** ¡Ah, tortilla de papas!
- B:** Sí, tortilla de papas.
- D:** ¿Con cebolla o sin cebolla?
- B:** Sin cebolla, sin cebolla.
- D:** ¿Sólo patatas y huevo?
- B:** Sí.

- D:** A mí me gusta más con cebollita.
- B:** ¡Ah!
- D:** ¿Y la paella?
- B:** Ah, la paella, la paella también me gusta muchísimo. Mi padre siempre ... todos los domingos cocina paella y está buenísima. Me gusta mucho con mariscos, me gusta más que con carne.
- D:** Sí, por el sur de España hacen muy buenas paellas con... con, sólo de vegetales, de conejo, y de marisco, muy buenas.
-

20 Leo y Leticia hablan de dónde hacer compras en España

- Leo:** ¡Hola! ¿Qué tal?
- Let:** Muy bien. ¿Y tú?
- Leo:** ¿Adónde vas?
- Let:** Me voy al, al super, al supermercado porque tengo que hacer la compra en la semana.
- Leo:** ¿Pero tú qué compras todo en el supermercado?
- Let:** Todo, todo. Intento hacer un viaje y comprarlo absolutamente todo.
- Leo:** ¿Y no vas nunca a las tiendas que tienes cerca, o a los mercados?
- Let:** La verdad es que a la única tienda a que voy es a la panadería porque—la... bueno, la fruta la compro también en el supermercado. Todo, todo. Todo lo que puedo.
- Leo:** Pues los mercados están eso (?) muy cómodos. Si tienes, los tienes siempre en el centro de la ciudad y siempre son productos más frescos y el precio suele ser muy parecido al de los...
- Let:** Sí, quizás sí, pero es que a mí lo que no me gusta del mercado es que tengo que, tengo que ir parándome en, en todas las distintas paradas en vez de...del supermercado que cojo el carro lo pago todo en el mismo sitio, incluso me lo pueden traer a casa. Sí que es verdad que, que los mercados tienen la ventaja de que tienen los productos como más frescos y muchas veces incluso más baratos. Pero me parece más cómoda la otra opción.
- Leo:** Además en el mercado es más divertido. Te encuentras con gente, hablas un rato. Te apuestas a lo mejor en el supermercado, vas, te pasas una hora a todo correr, no te encuentras con nadie y sales corriendo.
- Let:** Es verdad. Tienes razón pero lo que pasa, a mí lo que me gusta mucho son los mercadillos, no los mercados de comestibles, sino los mercadillos, por ejemplo que ponen en los, en los pueblos pequeños, ¿qué puedes comprar? Pues, desde ropa hasta animales, peces, tortugas hasta... un montón de cosas.
- Leo:** Sí, puedes comprar utensilios de cocina, cinturones...
- Let:** Exacto, exacto.
- Leo:** ... gafas.
- Let:** Y esos mercadillos, sí que son muy divertidos pero claro... es distinto.
- Leo:** Para ir de vez en cuando.
-

21 Minerva va de compras

- B:** Hola, Minerva, ¿Qué tal? ¿Cómo estás?
- M:** Hola, por aquí que me voy a comprar ahora.



- B:** ¿Ahora a mediodía y eso?
- M:** Sí, es que tengo una fiesta esta noche y me tengo que comprar un traje, pero urgentemente.
- B:** Y ¿adónde vas a ir? Está todo cerrado.
- M:** No, me pondré en el... en el Corte Inglés, en los grandes almacenes, que está abierto a mediodía allí, y puedo ir ahora a aprovechar.
- B:** Claro, es que si no, las tiendas aquí en el centro están todas cerradas al mediodía.
- M:** Sí, esto de que cierran a las dos a veces es un inconveniente.
- B:** Hmm, porque solamente al mediodía cuando a lo mejor tienes un rato para... para ir a comprar y no puedes porque cierran al mediodía y no abren hasta las cinco, cinco y media, que es cuando tienes que volver al trabajo, ¿no? Tengo poco...
- M:** Sí, y después por la noche no me da tiempo porque saldré de trabajar a las ocho y es cuando cierran o sea que tendré que meterme en los grandes almacenes de todas formas.
- B:** Ah pues, pues qué bien. Pues mira, voy a aprovechar y me voy a ir contigo porque también necesito comprarme algo.

22 Leo habla de la costumbre de beber sidra en San Sebastián

- Let:** Hola Leo.
- Leo:** Hola Leticia.
- Let:** Oye, tengo noticias para ti. Este fin de semana creo que ... creo que voy a ir a verte a San Sebastián.
- Leo:** ¿Ah sí? ¡Qué bien!
- Let:** Y quiero que me lleves a una de esas sidrerías tan famosas. Pero cuéntame un poco...
- Leo:** Sí, pues ya te voy a llevar. Lo único, tendremos que ir en taxi o así porque todas las sidrerías, por lo menos las buenas, están apartadas de la ciudad. Son como... están en caseríos grandes, entonces tienen un sitio muy grande para dejar los barriles, que es la sidra en barril. Y luego comeremos de pie porque allí hay unas mesas pero no te sientas. Entonces, seguramente comeremos muy bien porque siempre hay mucha cantidad y normalmente suele ser primero tortilla de bacalao con bacalao rebozado también. Después chuleta, a poder ser que esté un poco cruda.
- Let:** ¿Chuleta de qué, de cordero?
- Leo:** No, suele ser de ternera. Y luego de postre queso con nueces.
- Let:** Qué nutritivo, ¿no?
- Leo:** Está buenísimo. Y luego sidra para beber.
- Let:** ¿La sidra se bebe durante toda, toda la comida o se... ?
- Leo:** Sí, continuamente. Tienes que ir cada vez que ... cada vez que te apetece o cada vez que digan "txotz", entonces se va a beber sidra.
- Let:** A la barra.
- Leo:** A la barra no, al barril.
- Let:** ¿Al barril directamente?
- Leo:** Está el barril, le quitan el tapón y cae la sidra. Y tienes que poner el vaso torcido para... para que, se dice que la sidra se rompa. Entonces echas un poco de sidra, te la bebes de un trago y lo que te sobre lo tiras.
- Let:** ¿No se puede - no se puede rellenar el vaso y acabarlo?

- Leo:** No. Siempre tienes que bebértelo todo de trago, y lo que te sobre tienes que tirar siempre porque ya no sabe igual. Entonces ésa es la manera de hacerlo bien. Si te la bebes de la otra forma sabe peor la sidra.
- Let:** ¡Toda una técnica!
- Leo:** Eso. Ya, iremos a muchas entonces ya te lo aprendes bien.
- Let:** Compararemos. Y las, las sidrerías del centro de la ciudad, ¿qué son? ¿más como para los turistas?
- Leo:** Sí, aparte de que suelen ser más caras te dan menos cantidad y además la sidra no es igual de buena. Suele ser más ... más corriente que te den la sidra en botella, en vez de tener el barril, porque no suelen tener tanto, tanto espacio.
- Let:** Mm, muy interesante. Pues nada, ¡ya tengo ganas de que me lleves!
- Leo:** Sí, sí, eso, vamos a ir, hijo.

23 Bea describe los Carnavales en Canarias

- L:** Hola Bea.
- B:** Hola Leo, ¿qué tal?
- L:** Muy bien. ¿Sabes que estoy planeando ir a Canarias?
- B:** ¿Ah sí?
- L:** Sí pero me gustaría ir en algún momento que coincida con alguna fiesta y te quería preguntar a ver cuáles son las fiestas más importantes, y cuándo.
- B:** Ah pues, en Canarias tenemos dos fiestas principales. Unas son los Carnavales que son a mitad de febrero y la otra se llama la Resta de Magos y es justo el primer fin de semana de mayo. Que ... ¿cuál te gustaría más?
- L:** Pues los Carnavales siempre ... siempre me han llamado la atención porque son así como muy ... muy espectaculares.
- B:** Sí, sí... Bueno en carnavales normalmente tenemos ... empieza un viernes que se llama el viernes de ... se hace la cabalgata que es una procesión por todas las calles de la capital con carrozas y la gente va disfrazada, tienes que ir disfrazado, es obligatorio. Si no te disfrazas la gente te mira un poco raro. Y empieza ese viernes y luego sigue durante toda la semana, el siguiente fin de semana y luego tenemos ... termina con lo que se llama, em, la quema del chicharro. El chicharro es una sardina muy típica de Canarias, y lo que se hace es una procesión donde todas las personas van vestidas de luto porque es el fin de la fiesta y la gente está triste. Y es una procesión con... con la sardina, o el chicharro, otra vez por todas las calles de la capital, llega hasta el mar y en el mar se quema. Y ése es el fin de los Carnavales que da comienzo a lo que se llama la cuaresma, que significa que durante los siguientes cuarenta días no puedes ni comer carne ni puedes pecar.
- L:** O sea que dura diez días los Carnavales.
- B:** Sí, es una semana con el fin de semana ... con los dos fines de semana.
- L:** O sea que ... la forma que tengo que calcular es desde la Semana Santa, cuarenta días antes...
- B:** Exacto.
- L:** ... y luego diez días antes empiezan los Carnavales.
- B:** Exacto. Así es como, como funciona.
- L:** Y la otra fiesta que has dicho, ¿en qué consiste?
- B:** La otra fiesta es la fiesta ... se llama la Fiesta de Magos, y los magos son las personas, los campesinos que vivían en Canarias ... bueno que vivían o que viven en Canarias.

Y es una fiesta muy muy tradicional porque es también en la calle - todas las fiestas en Canarias son normalmente en la calle ... y te tienes que vestir con el traje típico canario. Por ejemplo, para cada isla hay un traje típico. Y por ejemplo, el traje de Santa Cruz de Tenerife sería una falda larga a rayas, con muchos colores, una blusa blanca y un chaleco bordado a mano. Y luego los hombres pues llevan también pantalón negro, un cinturón rojo y una blusa blanca. Y es una fiesta como muy ... muy entre amigos, se celebra en la calle y se ponen mesas y sillas y cada uno tiene que llevar, pues, comidas tradicionales como papas arrugadas, que son papas que se hierven con sal gruesa, y vino y ... nada, es muy familiar, está muy bien. O sea que cuando quieras te puedes venir, que estás... que eres bien recibido.

- L:** Y de las dos fiestas, ¿cuál te parece a ti que es la más apropiada para ir a Canarias?
- B:** Yo ... yo diría que los Carnavales.
- L:** ¿Los Carnavales son mejores?
- B:** Sí, para mí sí.
- L:** ¿Tiene más marcha y más ...?
- B:** Sí, claro, claro porque esta,, todas las calles principales de Santa Cruz se cierran o de cualquier capital de las islas se cierra, y luego pues la gente está en la calle y son miles y miles de personas y siempre te lo pasas muy bien.
- L:** Pues tendré que intentar ir en Carnavales entonces.
- B:** ¡Vale! Pues nada, muy bien.

24 Leo describe la fiesta de El Día de San Sebastián

- B:** Oye, Leo, ¿cuál es la fiesta más ... más típica que tienes en San Sebastián?
- L:** Pues la fiesta más típica que tenemos es el Día de San Sebastián que es el 20 de enero, y se hace una fiesta que se llama La Tamborrada.
- B:** ¡Hmm! Y ¿qué es eso? Porque es la primera vez que oigo hablar de esa fiesta.
- L:** Pues esa fiesta es para conmemorar una batalla que hubo hace ... hace bastantes años. Y es un desfile de gente tocando el tambor. Entonces hay una tamborrada de adultos y una tamborrada de niños. Entonces la noche del 19 de enero es cuando empieza la fiesta, empieza con ... con las ... son un ... un grupo de canciones típicas que están ... que son sólo para la tamborrada y entonces tocan esas, esas canciones delante ... delante del antiguo, del antiguo ayuntamiento. Bueno, como te iba diciendo, se tocan las canciones típicas delante del ayuntamiento y ese día es el día de la izada de la bandera entonces, cuando suena el himno de San Sebastián entonces se sube la bandera. El... el alcalde todos los años sube la bandera y entonces empieza la fiesta. Entonces, lo que sigue es al día siguiente, el propio Día San Sebastián, desfilan los niños. Entonces cada colegio tiene su compañía que desfilan a lo largo de toda la mañana, y luego por la tarde desfilan otra vez los adultos durante todo el día, hasta que por la noche vuelven a tocar otra vez todas las canciones típicas. Y a las 12 en punto vuelven a tocar el himno de San Sebastián y es la arriada de la bandera cuando la bajan, y ya se termina la fiesta.

25 El Festival de Cine de San Sebastián

- D:** Hola, Leo.
- L:** Hola David ¿qué tal?
- D:** Muy bien, muy bien. Oye, tú me dijiste que eras de..., que vivías cerca de San Sebastián, ¿verdad? **L:** Sí, yo vivo muy cerca.
- D:** Porque allí hacen un festival de cine que está muy bien, he oído.

- L:** Sí, es un festival que es bastante famoso. Por lo menos es bastante conocido aquí en Europa.
- D:** Porque... y ¿cómo es?... la ciudad cambia mucho cuando está el cine, el Festival o...
- L:** Sí, cambia bastante. Viene mucha gente porque... simplemente con periodistas ya se llena y hay mucha gente que viene porque hay muchas películas que normalmente no las vas a poder ver si no las ves en el Festival. Porque las típicas películas americanas las puedes ver siempre pero el resto de las películas es muy difícil verlas.
- D:** Sí, tiene que ser interesante. Me gustaría. ¿Y es muy caro ir al cine durante este ...durante el festival o...?
- L:** No, porque tienen ofertas especiales. Te venden unos bonos que tienes... tú te compras doce bonos y te cuestan los doce cinco mil pesetas, entonces cada película te cuesta cuatrocientas setenta o una cosa así.
- D:** Está muy bien.
- L:** Y además no lo tienes que gastar tú solo el bono. O sea lo puedes compartir con más gente, entonces si sólo quieres ver tres películas pues, pues cada persona puede ver unas cuantas, entonces es muy barato. Lo único que hay que darse prisa para coger las entradas porque si no se acaban.
- D:** Se acaban ¿no?...-Y también debe...debe haber gente famosa, actores y directores.
- L:** Sí, todos los años va bastante gente, sobre todo porque suelen usar como medio para promocionar sus películas. Va gente famosa a presentarlas y luego siempre también todos los años dan tres o cuatro premios a, a famosos para...
- D:** Como reconocimiento
- L:** Reconocimiento a su, a su carrera, y entonces pues no sé, este año por ejemplo se lo dieron a Vanessa Redgrave y a... John Malkowitz. Entonces siempre eso atrae a mucha gente que va buscando ver famosos, y siempre crea mucho ambiente.
- D:** ¿Y crees que es difícil encontrar sitio para, por ejemplo, alojarse durante el Festival o...?
- L:** Sí, será difícil encontrar en el propio San Sebastián. Ya lo que es en las afueras sería más fácil pero bueno. Si vas, vas a mi casa.
- D:** Pues está bien.
- L:** Y así ya no tienes problema.

26 Las Navidades en España

- Dav:** Hola, Daniel.
- Dan:** Hola ¿qué tal?
- Dav:** Bueno, estas Navidades, las Navidades están ya aquí....
- Dan:** Están a la vuelta de la esquina
- Dav:** A la vuelta de la esquina, exacto. Que... ¿Cómo lo celebras tú, esos días?
- Dan:** Huy, en mí familia la comida de la Nochebuena es enorme. Mi madre está cocinando durante tres días antes para que esté todo listo y cenamos de todo, normalmente suele ser salpicón de marisco, un besugo, y... besugo o cordero dependiendo si vamos por pescado o carne. Si en Nochebuena comemos besugo, el día siguiente, Navidad, comemos cordero.
- Dav:** Y ¿te reúnes con toda la familia o sólo con... digamos con tus padres y hermanos, también tíos?

- Dan:** Vienen mis abuelos. Mis tíos no vienen tanto, pero mis abuelos sí y hacemos una, una...una cena grande y normalmente se quedan en casa ya hasta el día siguiente porque como también comemos juntos y eso pasamos todo el día de Navidad también juntos en casa. Son dos días muy familiares.
- Dav:** Entonces, no el día, veinti—O sea Nochebuena, el día veinticuatro por la noche, no, la gente joven no, no soléis salir. Es más de quedarse en casa.
- Dan:** No mucho. Sí, sueles quedarte con tu familia, jugando a las cartas...
- Dav:** Exacto. Es que en Barcelona digamos la tradición era igual hasta hace poco pero últimamente se está imponiendo que la gente joven cene en familia igual pero cuando llega las doce o eso, pues, la gente...los jóvenes...
- Dan:** Se sale.
- Dav:** Sí, se sale. Y cada vez hay más fiestas... bueno las discotecas y los bares abren y todo el mundo acaba saliendo así. Que es, convierte...
- Dan:** O sea que es como la Nochevieja, ¿no?
- Dav:** Sí, exacto. Exacto, es igual.

27 La fiesta de la Nochevieja en España

- Dav:** Y luego, en Nochevieja, ¿también haces cena familiar, supongo?
- Dan:** Sí, en Nochevieja cenamos todos juntos y cuando llegan las doce nos comemos las uvas pero después de eso te quedas un ratito con tus padres y... y esperas a tus amigos y siempre vas a alguna fiesta fuera.
- Dav:** Si... es...
- Dan:** Hay más tradiciones allí.
- Dav:** Sí, es igual en mi casa, es igual. Te comes las uvas, una cada campanada y siempre hay alguien que se atraganta o algo así y luego, sí, a salir. Es un día, es un día un poco caótico, por la noche, la verdad.
- Dan:** En Madrid es un follón. Porque...para celebrar las campanadas, igual que en Inglaterra van a Trafalgar Square nosotros vamos a la Puerta del Sol, que es donde está el reloj, lo retransmite la televisión y todo, y se reúne todo el mundo en esa plaza cuando...
- Dav:** Sí, ya lo he visto por la televisión.
- Dan:** ...(?) las campanadas. Es muy famoso. Y se come a las doce uvas. Y luego tiran cohetes y petardos. Entonces, toda la ciudad es un caos. Hay atascos, no funcionan los transportes...
- Dav:** Sí, la verdad es que es una noche un poco... Por ejemplo para ir en coche es un poco peligroso, no es muy seguro.
- Dan:** Y todo el mundo va en coche.
- Dav:** ... nada más ir a fiestas privadas o fiestas en casas de amigos o lo que sea que ir a una discoteca o...
- Dan:** Luego después de Nochevieja todo es más tranquilo. Año nuevo...
- Dav:** La mayoría se calman ya. Son demasiados días ya de fiesta.

28 Bea describe cómo viajar a Canarias y los medios de transporte entre las islas

- L:** ¡Hola, Bea!
- B:** ¡Hola, qué tal, Leo!

- L:** Te quería preguntar ¿cómo, cómo sale mejor ir a Canarias?, porque estoy pensando ir y quería saber si hay alguna alternativa a ir en avión.
- B:** Ah, bueno, pues, sí hombre, si estás en San Sebastián, tienes que ir primero a Madrid y luego en Madrid tendrías que coger un avión a Canarias, porque eso sería lo más rápido y a lo mejor no lo más barato, pero lo más rápido. Porque si no, tendrías que ir a Cádiz, y de Cádiz coger un barco, que creo que es uno o dos días hasta Canarias. Entonces eso sería ya... mucho tiempo sería pero...
- L:** Dos días.
- B:** Sí
- L:** Y el avión, ¿cuánto tardas?
- B:** Pues de Madrid a...a Canarias se tarda... a Tenerife por ejemplo se tarda dos horas y media, o sea que bueno está un poquito lejos pero tampoco es mucho.
- L:** Y una vez que llegas, ¿qué es lo mejor para moverse por la isla? ¿Tienes autobuses o es mejor alquilar un coche o...?
- B:** Yo creo que sería mejor alquilar un coche porque el precio es más barato que en la península, el alquiler de un coche por día, y la isla es muy pequeña. Así tú mismo puedes ir a dónde quieras ir, y simplemente uno o dos días, pues te puedes recorrer toda la isla. Y sin embargo si coges el, el autobús pues entonces sería ya viajes concertados y a lo mejor te va a costar más el pagar por la excursión y debería ser...- te va a salir, vas a estar más de uno o dos días, recorriendo la...recorriéndote la isla.
- L:** Y ¿si quiero ir a visitar alguna otra isla ¿qué es mejor, que coja un avión para cambiarme o es mejor ir en barco, o en ferry o ir con el coche y luego en el ferry...?
- B:** Depende de cuánto tiempo quieras estar en otras islas. Si es simplemente para visitarlas un día, pues sería mejor que cogieras el avión. Pero si a lo mejor te vas a quedar uno o dos días o un poquito más, pues lo mejor es coger el barco. Tampoco tardas tanto. Normalmente se tarda... pues, depende, por ejemplo de Tenerife a Las Palmas son unos cuarenta minutos y luego dependiendo de las islas creo que el máximo son unas dos o tres horas. O sea que tampoco está tan mal. Y es más barato.
- L:** Es más barato ir en barco, mucho más.
- B:** Y además también hay precios especiales y por ejemplo coges un coche con cuatro o cinco amigos y metes el coche en el barco y se van. Entonces, sale, tienes un precio más reducido y sale mejor.

29 La medicina alternativa en España

- B:** Oye Leo, el otro día vi en la tele un debate sobre la medicina alternativa y como que tú eres farmacéutico quería preguntarte qué es lo que piensas tú sobre esto.
- L:** Pues mira, la medicina alternativa depende; hay muchas distintas. Y, y, el problema que tienes que, se está usando sin control y sin gente especializada. Entonces hay muchas medicinas alternativas ... que si medicina china o acupuntura, homeopatía, plantas medicinales, todo eso tipo de cosas ... y están muy de moda las herboristerías, los programas de la tele de los remedios de las abuelas y esas cosas. Entonces, pues normalmente las herboristerías las lleva gente que no tiene ninguna cualificación, no son ni médicos ni farmacéuticos ni nada.
- B:** Pero y ¿cómo pueden entonces vender cosas que no están supervisadas, que...?
- L:** La ley no les obliga a... no obliga a que haya ningún personal cualificado en las herboristerías, entonces hay muchas veces que .., que tú puedes ir allí y pedir - o decir "me pasa esto" y... .
- B:** ¿Y te dan algo?

- L:** Y te dan cualquier cosa y muchas veces no están preparados para hacer eso. O simplemente en la misma televisión dan remedios para cosas generales y la gente se cree que les pasa eso y lo usa. Y luego pues pueden tener problemas porque todos, todos los - todas las plantas y todos los productos tienen efectos secundarios aunque muchas veces no los digan.
- B:** Sí pero también cuando ... en España cuando vas a una farmacia normalmente para ... si estás malo con gripe o con resfriado o tienes un dolor, vas y pides la medicina sin recetas, y normalmente te la dan. Yo creo que eso también está mal.
- L:** Eso es un problema que hay en España con las farmacias que no sé muy bien de quién es la culpa. Yo creo que es parte la culpa de los médicos, parte de los farmacéuticos y parte de la gente que pide sin ... sin tener que ir... Ahora se están intentando ... se está intentando parar eso pero sí es verdad que muchas veces desde las propias farmacias se dan medicamentos que habría que pedir receta y que no ... y que no se pide. Especialmente los antibióticos que es un problema.
-

30 El funcionamiento de la seguridad social en España

- B:** ¿Y tú crees que... que en España la seguridad social funciona bien? ¿O...cómo lo ves?
- L:** Yo me imagino que depende de zonas. A mí me han hablado muy mal de la seguridad social de... de Madrid por ejemplo, que hay que esperar mucho para que te atiendan. Pero por ejemplo en el País Vasco, que es donde vivo yo, la seguridad social funciona muy bien y la mayoría de la gente la usa. Cuando la seguridad social no tiene medios suficientes todos los medios ... todos los hospitales privados están concertados con la seguridad social. Y entonces puedes ir... por medio de la seguridad social... puedes ir a un hospital privado y no tienes que pagar nada. Y los médicos de la seguridad social son muy buenos. No hay nunca ningún problema.
- B:** Sí, pues eso ... eso está muy bien porque también en Canarias tenemos el mismo problema. Tenemos que ... que esperar muchísimo si queremos ver a un médico a través de la seguridad social, entonces mucha gente lo que hace es ir a médicos privados y simplemente pagar un poco más, o bueno pagar. Podría (?) ir al médico porque la seguridad social está bastante mal en Canarias.
-

31 La dieta mediterránea

- B:** Oye Leo, ¿tú crees que los españoles nos - nos mantenemos en forma?
- L:** Pues más o menos. Por lo menos tenemos una alimentación mejor que en otros países.
- B:** Y... y, ¿porqué es eso? ¿Qué ... qué es lo que nos diferencia de otros europeos?
- L:** Pues es lo que se llama la dieta mediterránea, que consiste en la distribución ...
- B:** De los alimentos
- L:** ...de los alimentos en grupos ... en grupos alimentarios. Entonces esta distribución sería en forma de pirámide. Y la parte más ancha, la parte de abajo, serían los grupos de, de alimentos que son todos los vegetales, todas las verduras, las frutas, siempre frescas, que es lo que más se come. Luego un poco, un poco más arriba de la pirámide, que se come un poco menos, estarían todos los pescados y la carne, que en, que en España se consumen mucho y que suele ser normalmente carne fresca, no suele ser, no suele ser comida congelada. Y luego un poco más arriba ya tendríamos toda la parte que viene de ... de ... de lo que son los cereales, pues todas las harinas, las pastas, los cereales. Y ya arriba del todo la parte ... lo que menos se come, o lo que menos habría que comer, estarían ya las grasas, el aceite, el... la sal, el azúcar.

Pero el aceite además consumimos el de oliva que es el... que es un aceite que ha demostrado tener mejores propiedades para la salud, para las arterias, para- ..incluso para cocinar porque el aceite de oliva, que mucha gente se cree que es sólo para echar en la ensalada, también es mucho mejor a la hora de freír algo porque el... el aceite de girasol y el resto de, de grasas se queman más rápido. Entonces el.. .aceite de oliva... puedes cocinar más tiempo y a más temperatura sin que... sin que se... se gaste (risa). No se gaste. No sé cómo decirlo...

B: Consuma.

L: Sin que se ... sin que se degrade.

B: Hmm. ¿O sea que tú me recomiendas que siga la dieta pirámide mediterránea?

L: La dieta en forma de pirámide. Tampoco hay nunca que ... que pasarse en las cantidades de comer. Es un, es un poco seguir esa dieta comiendo de cada cosa un poco menos que del anterior, pero siempre ... hay que tener un máximo, no hay que comer más de una cierta cantidad de comida al día.

B: Ah pues muy bien, muchas gracias por explicármelo.

L: De nada.

32 David se encuentra en baja forma

D: Hola, Leticia.

L: Hola. Oye, ¿te veo muy decaído, David!

D: Sí... es que últimamente estoy... me encuentro muy cansado. Estoy todo el día...no hago... no hago nada especial pero me encuentro siempre cansado sin ganas de hacer nada. No sé. Muy baja forma.

L: Pero comes bien.

D: Sí, lo que pasa es que ahora tengo mucho trabajo y solo tengo, tengo muy poco rato, para... para comer, entonces pues como cualquier cosa, un bocadillo en algún sitio o una hamburguesa, cualquier cosa así. Entonces luego tengo que trabajar otra vez, llego tarde a casa y...

L: Y no tienes ganas de ponerte a preparar comida

D: Exacto. Y también no... La verdad es que no... Ya llevo bastante tiempo comiendo así un poco sin cuidado.

L: Comida basura. Mira, pues yo, lo primero que te diría es que evites este estrés que llevas porque aparte de la dieta que no llevas equilibrada lo mejor es que intentes dosificarte en los esfuerzos y no, no trabajar tanto porque es que al fin con lo jóvenes que somos no podemos permitirnos este desgaste de energía.

D: Sí, sí la verdad es que sí, no sé. A lo mejor también debería ... es que ya llevo... llevo no sé cuánto tiempo sin hacer deporte a lo mejor eso también o sin... que los fines de semana también trabajo los sábados y luego sólo tengo el domingo libre y no me apetece tampoco hacer nada más que estar en casa y...

L: Pues eso tampoco es bueno porque aunque, hombre, no te digo que te pongas a hacer ejercicio como un loco pero un paseo sí que podrías hacer. Siempre es mejor que estar en casa. Y luego pues si puedes evitar coger el coche para cualquier desplazamiento pues siempre viene bien andar un poco.

D: Sí, últimamente estoy acostumbrado ya a ir a buscar el pan con... en coche incluso o sea que... no es muy...

L: Ya sabes que no puedes seguir así.

33 El trabajo de verano: David

- M:** Oye, te quería decir que ¿qué vas a hacer tú este verano?
- D:** Pues, este verano voy a... seguramente voy a trabajar de camarero en una cafetería, porque es un trabajo ya estuve haciendo el año pasado.
- M:** Y ¿qué tal?
- D:** Bien. Tiene, hombre, tiene sus puntos a favor y sus inconvenientes porque estuve trabajando desde mayo hasta septiembre y entonces estuve trabajando todo el verano y es un... era un sitio que sólo abre los veranos entonces es un sitio que vende ... para vender helados, cócteles y muy, muy de verano, muy tipo terraza. Entonces, hay mucho trabajo, se trabaja todo el día y yo me acuerdo que entraba a trabajar a las cinco de la tarde y salía a las cinco de la mañana. Y eso cada día durante varios meses y la verdad es que acabas un poco cansado, porque aparte de eso sólo teníamos un día libre y es durante la... por la tarde y eso estaba bien, pero luego cuando llegaba después de cenar, y eso, la gente va en masa, con el buen tiempo que hace en España, va en masa a las terrazas y la verdad es que vas corriendo de una mesa a otra sin parar. Es bastante pesado. Lo que pasa que tiene, tiene la ventaja de que conoces a mucha gente y te relacionas mucho. Es un trabajo que te permite hablar mucho con la gente y conocer, sí, sí, conoces a mucha gente diversa.
-

34 El trabajo de verano: Minerva

- D:** Y, y tú ¿qué vas a hacer este verano?
- M:** Yo seguramente también iré como el año pasado a trabajar a... a un supermercado de un camping.
- D:** Ah sí, ¿de cajera?
- M:** No de carnicera.
- D:** Ah, de carnicera. Ah ¡qué interesante!
- M:** Sí, fui el año pasado y es un camping que está en la montaña y trabajas pues los meses de... turísticos de julio a septiembre. Entonces, pues estás allí, claro, como (no) tienes tiempo de volver a casa y vives allí con todos, y hay muy buen ambiente porque como son todos estudiantes también que buscan un trabajo de verano para pagarse los estudios...pues...
- D:** Claro, todo el mundo es joven.
- M:** Todo el mundo es muy joven. Y estás trabajando desde las ocho de la mañana hasta las diez de la noche quizás pero después siempre tienes un rato para salir, a ir a alguna fiesta de algún pueblo, que siempre son en verano y te diviertes bastante.
- D:** ¿Y, y qué tal es el trabajo de carnicera?
- M:** Bueno, tampoco domino mucho porque empecé el año pasado, pero nada, se puede hacer bastante bien además tienes muy buena relación con los clientes porque siempre más o menos tienes a los mismos.
- D:** Sí, bueno yo, siempre que voy a la carnicería veo que hay como muy estrech.. una relación muy estrecha entre la carnicería y los, y las clientas normalmente, suelen ser más mujeres que hombres.
- M:** Siempre terminas preguntando por su familia, por todo.
- D:** Y por todo, sí.

35 Daniel describe el trabajo de repartidor de pizzas

Relativo a los trabajos, como estudiante yo he hecho varias cosas, varios trabajos temporales. Uno de ellos fue repartidor de pizzas, en Telepizza. Entonces yo tenía una moto y en la tienda preparaban las pizzas, me las ... me las ponían en mi, en mi ciclomotor y yo las llevaba a la calle que fuese con la moto. Y es un trabajo que hacen muchos estudiantes porque requiere poco tiempo al día, son dos, dos o tres horitas, nada más. Y así tienes algo de dinero para tus gastos. Lo que pasa es que es muy peligroso porque Madrid es una ciudad con mucho tráfico, por ejemplo en mi caso yo vivo en Madrid y hay mucho peligro con los coches. Hay muchas probabilidades de que te atraquen también y te quiten el dinero o la pizza que estabas llevando. Pero en general está bien. Yo creo que es una buena experiencia, como acercamiento al mundo laboral, también te, te enseña lo que es el mundo del trabajo, y es una cosa que muchos, muchos jóvenes españoles están haciendo cada vez más.