



## El día de los Santos Inocentes

1

El 28 de diciembre se celebra el día de los Santos Inocentes. Ese día se conmemora la matanza de todos los niños menores de dos años que ordenó el rey Herodes. No es un día festivo, sino laborable, sin embargo, hay un ambiente especial en las familias, en el trabajo, en el círculo de amistades, ... La gente gasta bromas y nadie debe ofenderse por ello, aunque a veces son bromas bastante pesadas. El símbolo de estas bromas, también llamadas inocentadas, es un muñeco de papel que se pega a la espalda de las personas sin que lo noten. En la actualidad hay inocentadas de todo tipo, hasta por medio del teléfono móvil o de Internet, así que hay que estar muy atento durante todo el día.

También la prensa, la radio y la televisión siguen la tradición e incluyen una noticia falsa. En otros países europeos se conoce una costumbre muy parecida pero en otra fecha: el uno de abril.



## Fernando Botero, un artista colombiano

2

MARTA: ¿Qué te parecen estas obras de Botero?

ANA: A mí Botero me encanta. Todas sus figuras tienen algo en común, pero son muy distintas al mismo tiempo ... Mira estas esculturas: todas son gordas, claro.

MARTA: Claro, son de Botero. Ya sabes, ... es su principal característica.

ANA: Observa el detalle de la mano de esta mujer, parece que lleva algo. Sí, está fumando un cigarro.

MARTA: Sí, es verdad.

ANA: Y la otra está acompañada de un hombre. Es tan grande como ella. Sí, son Adán y Eva, ¿no crees?

MARTA: ¡Es verdad! ¿Y la otra mujer que está haciendo?

ANA: No lo sé, parece que está descansando, está acostada.

MARTA: Botero tiene un estilo muy peculiar.

ANA: Tienes razón. Estoy totalmente de acuerdo contigo.



## Conversación entre un sereno y su nieta

3

NIETO: Abuelo, ¿cómo era tu vida como sereno?

ABUELO: Era muy dura, pero tenía grandes satisfacciones.

NIETO: Pero, explícame un poco. Yo no te imagino dando vueltas por las calles noche tras noche.

ABUELO: Pues así era. La gente al llegar a su casa tarde daba unas palmadas y decía ¡sereno! y nosotros contestábamos ¡vaaaaaa!

NIETO: Pero entonces la gente se despertaba con las palmadas y las voces, ¿no?



- ABUELO: Bueno, es posible, pero también les daba seguridad, quiero decir que sabían que había una persona fuera, en la calle, que podía ayudarles en un momento de necesidad. Además, era una persona que conocían ya de años y años.
- ABUELO: Y tú ... ¿te viste alguna vez en una situación así? Vamos, si tuvis-te que ayudar a alguien.
- ABUELO: Yo no, pero un compañero, sí. Se llamaba Benito y hacía poco tiempo que trabajaba como sereno. Un día caminando por su zona vio que empezaba un fuego dentro de una casa y llamó a los bomberos. Afortunadamente llegaron a tiempo y no hubo desgracias personales.
- NIETO: Y se convirtió en héroe del barrio, ¿no?
- ABUELO: De alguna manera sí. Era muy querido y respetado por todos.
- NIETO: ¿Volverías a elegir esa profesión, abuelo?
- ABUELO: Mira, yo sé que no ganaba mucho y que las condiciones eran muy duras – imagínate con el mal tiempo y en invierno – pero, a pesar de todo, sí, volvería a ser sereno.



4

### La cocina mediterránea

- ENTREVISTADORA: Buenos días, queridos oyentes, bienvenidos un día más a nuestro programa. Hoy nos acompaña Carmen Rodríguez, responsable del proyecto "Mediterráneo para todos". ¡Hola, Carmen!
- CARMEN R.: ¡Hola, muy buenos días!
- ENTREVISTADORA: ¿Qué es exactamente "Mediterráneo para todos"?
- CARMEN R.: Bueno, es el nombre que le hemos dado a un proyecto patrocinado y promovido por la Unión Europea para la difusión de la cocina mediterránea. Lo que se pretende es dar a conocer nuestra cocina en los países del centro y norte de Europa por medio, entre otras cosas, de conferencias.
- ENTREVISTADORA: ¿Y por qué se centra el proyecto en esos países?
- CARMEN R.: Bien, mira, los países mediterráneos, no sólo España, reciben millones de turistas del norte cada año. Pasan un tiempo con nosotros, prueban nuestra comida y se sienten de maravilla; pero luego, cuando vuelven a sus países de origen, no saben cómo cocinar nuestros platos.
- ENTREVISTADORA: ¿Qué interés tiene la Unión Europea en este proyecto?
- CARMEN R.: En primer lugar se pretende mejorar la salud de los ciudadanos a través de la alimentación. La dieta mediterránea se caracteriza por la utilización de verdura fresca, carne y pescado frescos, fruta, aceite de oliva, legumbres y hierbas aromáticas, por ejemplo. Son productos fáciles de digerir, sin aditivos pesados, sin mucha grasa animal. Por eso es tan sana, especialmente para el sistema circulatorio. También hay otros objetivos secundarios,

- como la difusión cultural, la unión de los pueblos. Pero, en fin, el principal es la salud.
- ENTREVISTADORA: Carmen, ¿por qué plato de la cocina española se interesan más los asistentes a vuestras conferencias?
- CARMEN R.: Pues la verdad es que ya conocen muchos: la tortilla de patatas, el gazpacho, los pimientos rellenos, las gambas al ajillo..., en fin, pero por el que más se interesan es sin duda por la paella. Y es normal, porque hay tantas recetas de paella que quieren saber cuál es “la auténtica”.
- ENTREVISTADORA: Y vosotros, ¿qué receta les dais como “la auténtica”?
- CARMEN R.: Les decimos que no hay una paella que sea “la auténtica”. Casi hay tantas recetas de paella como españoles. Normalmente les presentamos dos: la valenciana, con productos “de la huerta” y la marinera, de marisco y pescado.
- ENTREVISTADORA: Gracias, Carmen.
- CARMEN R.: Gracias a vosotros.



## El Camino Inca

5

- CARLOS: ¡Oye, Manolo, dime! ¿Y tu qué has visto ya de Perú?
- MANOLO: Por ahora sólo un poco del norte. He pasado varios días en Cajamarca. Me ha gustado muchísimo. Y además, allí he conocido a una chica suiza encantadora.
- CARLOS: ¡Vaya, vaya! Manolo, el don Juan, es que no pierde el tiempo ni en vacaciones, vamos.
- MANOLO: ¡Cómo exageras, hombre! Sólo somos amigos. Se llama Fabienne y es majísima. Vamos a continuar el viaje por Perú juntos.
- CARLOS: Y a Fabienne, ¿qué le parece Perú? ¿Le gusta?
- MANOLO: Muchísimo. Le ha impresionado lo grande y variado que es. Dice que ha leído que Perú es 32 veces más grande que Suiza.
- CARLOS: Sí, seguro. En toda Latinoamérica sólo Brasil, Argentina y México son más grandes que Perú.
- MANOLO: Carlos, ¿tú sabes si el imperio de los incas era más grande que el Perú actual?
- CARLOS: Sí, claro que sí. Tuvo su mayor extensión hacia el año 1500, desde el actual Ecuador hasta Chile y el norte de Argentina. Espera, ... en mi guía lo he leído, un momento... Aquí: 1.700.000 km<sup>2</sup>; fue el imperio precolombino más grande.
- MANOLO: ¡Increíble! ... Oye, otra cosa: ¿qué me puedes decir del Camino del Inca a Machupicchu?
- CARLOS: Pues... que es una de las partes mejor conservadas de toda la red de caminos que hicieron los incas. Ahora la mayor parte de aquellos caminos está oculta por la vegetación y por la acción del tiempo. Pero antes estaban bien cuidados y los usaban mucho. Unas partes son de piedra, otras de gravilla y, claro, con escaleras y puentes. Aunque en algunas



partes tienen una anchura de unos 3 metros, los incas hacían el camino sólo a pie, porque no conocían la rueda y, claro, tampoco tenían carros. Además, entonces no tenían animales para montar. Los más grandes, las llamas, sólo pueden cargar unos 30 ó 40 kilos.

MANOLO: Y tú, que ya lo has hecho, ¿qué nos recomiendas?

CARLOS: Mira, la verdad es que los 112 km merecen la pena. Tenéis que tomar un tren en la estación de San Pedro, aquí en Cuzco, hacia Puente Ruinas. Por cierto, los dos lugares son Patrimonio Cultural de la Humanidad. En el kilómetro 88 o en el 77 os podéis bajar del tren y seguir a pie. Es un recorrido difícil, de unos 50 km, que pasa tres puertos de montaña y sube hasta 4195 m de altitud. Tenéis que ir bien preparados, ¿eh? Pero, al llegar, ya veréis qué bonito es Machupicchu.



6

### La biografía de Alfonsina Storni

GABRIELA: Creo que ya sé todo para el examen de mañana. ¿Me preguntás la biografía de Alfonsina?

ROBERTO: A ver, ¿cuántos años tenía Alfonsina Storni cuando escribió su primer poema?

GABRIELA: Mmm, tenía doce años.

ROBERTO: Muy bien. Decime algo de su situación familiar.

GABRIELA: Bueno, los padres de Alfonsina tuvieron, con los tres hermanos mayores del padre, la primera fábrica de soda y hielo de la provincia de San Juan. Pero el padre no era muy bueno para los negocios, tenía problemas de alcoholismo y depresiones, y eso causó problemas económicos. Por eso su madre cosía y daba clases en su casa para ayudar a la familia. A los trece años Alfonsina empezó a trabajar en una fábrica de sombreros. Al año siguiente murió su padre. Entonces empezó a formar parte de un grupo de teatro.

ROBERTO: ¿Y qué estudió Alfonsina?

GABRIELA: Magisterio. Luego trabajó en una escuela. Pero entonces comenzó una relación amorosa con un político casado, quedó embarazada, y para escapar de la presión de la sociedad se fue a Buenos Aires. Allá nació su hijo, “el hijo del amor” lo llamó ella.

ROBERTO: ¿Y te acordás cuándo publicó su primer libro de poemas?

GABRIELA: En 1916, sí, *La inquietud del rosal*, cuando tenía 24 años. Aunque ella tuvo que pagar el costo de la edición durante años. Ya con este libro empezó a ser conocida.

ROBERTO: Bien, y ahora decime alguno de los temas principales de su poesía.

GABRIELA: Bueno, por ejemplo, la contradicción entre la realidad y los sueños y la necesidad de evadirse. También sus obras defienden los derechos de la mujer. Su forma de escribir y sus contenidos encontraron rechazo en la sociedad de aquel entonces.

ROBERTO: ¿Se reconoció el valor de su obra?

- GABRIELA: Sí, ya durante su vida se la consideró una de las mejores poetisas de Latinoamérica.
- ROBERTO: Te felicito. Sabés todo muy bien. ¡Vamos a ver cómo hacemos el examen mañana!



## Un diploma de español

7

- MORITZ: ¿Qué hicisteis la semana pasada? Yo no vine porque tenía gripe.
- MARINE: ¡Oh, pobrecito!, ¿pero estás mejor ahora?
- MORITZ: Sí, gracias.
- MARINE: Bueno, pues, terminamos la unidad 7 y estuvimos hablando sobre el español en el mundo. Luego Blanca nos habló sobre el Instituto Cervantes y sobre el diploma que podemos empezar a preparar.
- MORITZ: ¿Qué dices? ¿Que podemos presentarnos ya a un examen?
- MARINE: Blanca dice que sí. Se llama Diploma Nivel Inicial y es comparable al DELF 3 de francés, al CELI 2 de italiano o al Preliminary English de Cambridge. Nos habló del tipo de pruebas que tiene y hoy traerá un modelo para que lo conozcamos y practiquemos.
- MORITZ: Pues yo, la verdad, es que sí quiero tener un diploma.
- MARINE: Y yo también; puede venirme muy bien para mi currículum.
- MORITZ: Y... ese Instituto Cervantes ¿qué es?
- MARINE: Es un instituto de España que se encarga de difundir y enseñar la lengua y cultura españolas. Es oficial y, no sé, pero yo he comprendido que se puede comparar al Goethe Institut. Blanca nos dio unas direcciones de Internet para que nos informemos más. Luego te las paso si quieres.
- MORITZ: ¡Ah, sí muy bien! ¡Gracias!
- MARINE: ¡No hay de qué!



## El secreto de una buena sangría

8

- SANTIAGO: ¡Pero, hombre! ¿Adónde vas con esas bolsas de comida? ¡No me digas que ahora tú cocinas!
- LUIS: ¡Hola, Santiago! Pues claro que cocino, y muy bien. Ahora voy a casa de Cristina. Mañana vamos a cenar con unos amigos.
- SANTIAGO: Y tú llevas la cena, ¿verdad?
- LUIS: No, la cena la hace Cristina. Yo llevo cosas para hacer una sangría.
- SANTIAGO: ¿A ver qué llevas? He oído que la sangría te queda muy buena. ¿Me cuentas tu receta secreta?
- LUIS: Pues el secreto ya lo ves: voy a preparar la sangría hoy aunque la tomaremos mañana. Así la fruta tiene tiempo para dejar el jugo en el vino. Además, ¡mira!, todas estas frutas que le pongo están maduras, son jugosas y del tiempo.



SANTIAGO: Ya veo que sabes lo que haces. Bueno, me tengo que marchar porque me está esperando Ana. Dale un saludo a Cristina de mi parte.  
 LUIS: De acuerdo, lo haré. Tú también a Ana. ¡Y hasta la próxima!



## La ruta del don Quijote

9

Este año, por fin, he podido hacer la ruta del Quijote en bicicleta. A mí siempre me han gustado las aventuras de don Quijote y Sancho y desde hacía muchos años tenía ganas de ver los paisajes que ellos vieron.

Salí de Madrid en dirección a Toledo y, a unos 35 kilómetros, me desvié hacia Esquivas para ver la Casa Museo de Cervantes. Después, fui a Toledo, que es una ciudad medieval preciosa. Me quedé allí varios días para ver tranquilamente la catedral, muchas iglesias, sinagogas, mezquitas y palacios.

Mis siguientes etapas fueron Ciudad Real y Almagro. En Almagro, claro, vi el “Corral de Comedias”, el teatro medieval mejor conservado de España.

Luego pensé: “Voy a El Toboso y me quedo allí una semana.” Claro, yo pensaba en Dulcinea. Quería encontrar una chica guapa como ella. No tuve suerte, así que seguí hasta Cuenca. Por el camino vi muchos molinos y posadas, como mis héroes don Quijote y Sancho. ¡Me encantó La Mancha!



## Un viaje a Cuba

10

TERESA: ¿Sabes, Carmen? El año próximo pienso ir a La Habana. ¿Me acompañas?

CARMEN: Me gustaría mucho, pero, ¿cuándo quieres ir?

TERESA: Pues para el carnaval, a fines de febrero.

CARMEN: Ah, es una idea estupenda, Teresa, pero he oído que los hoteles son caros en La Habana.

TERESA: Sí, bueno, tienes razón, pero eso no será un problema. Verás: yo tengo un buen amigo en una agencia de viajes que nos puede ayudar a conseguir un apartamento en El Vedado. Está en el centro, es más barato y podemos tener más contacto con la gente cubana. Además, hace ya tiempo que quiero ir a Cuba, ésta sería una bonita oportunidad. ¿Vienes conmigo?

CARMEN: ¡Guau!, por mí, encantada. Dicen que es un carnaval muy alegre y a mí me gusta muchísimo bailar.

TERESA: Pues en el carnaval de La Habana todo el mundo baila con las comparsas y las carrozas.

CARMEN: ¡Ah! ¡Qué bien! ¡Magnífico! ¿Y el billete no nos costará muy caro?

TERESA: No, no, no te preocupes, voy a llamar a mi amigo para que nos haga la reserva desde ahora, febrero es temporada baja.



## El viaje de Arantza a las Islas Canarias

11

1.

- ¿Has visto la forma que tienen esas piedras?
- Sí, es increíble las formas tan caprichosas que puede producir la naturaleza. Y es un paisaje tan seco. Claro, no hay que olvidar que se trata de tierra volcánica.

2.

- ¿Qué hay en esa tierra tan oscura?
- Creo que son viñas. Aunque es una zona seca, también hay algunos cultivos.

3.

- ¡Qué diferencia de una isla a otra!
- Tienes razón, aunque a mí me gustan todas, ésta realmente es fascinante. Todo está tan verde...

4.

- ¡Qué bonito! Me encantaría poder pasear por ahí, debe de ser de lo más relajante.
- Bueno, no sé, según como aparece en la foto, sí. Pero también sé que hay otras playas que tienen muchísimos turistas.



## En el restaurante

12

LUCÍA: Ha estado todo buenísimo. Tu propuesta ha sido un éxito. No conocía este restaurante.

SARA: Yo sabía que te iba a gustar porque te conozco muy bien. Voy a pedir la cuenta. Camarero, por favor, ¿nos trae la cuenta?

LUCÍA: A partes iguales, como siempre, ¿vale?

SARA: No, no... Hoy no. Te invito yo.

LUCÍA: Ni hablar, ya sé que la idea ha sido tuya, Sara, pero hemos tomado tantas cosas... No, no, a medias.

SARA: No, no, porque yo sé que hoy es un día especial para ti, Lucía.

LUCÍA: ¿Qué?

SARA: Es tu cumpleaños, ¡no me he olvidado! Así que muchas felicidades y acepta mi invitación.

LUCÍA: En ese caso la acepto y te lo agradezco. Ha sido una gran sorpresa.

SARA: Encantada, mujer...



## Las brujas gallegas

13

- MARISOL: Oye, Jaime, he leído un artículo curioso sobre las *meigas*. Tú que eres también de España, sabrás lo que significa esa palabra, ¿no?
- JAIME: No, ni idea, ¿cómo has dicho?
- MARISOL: *Meigas*. Yo pensaba que era algo muy conocido en todo el país.
- JAIME: Pss... Bueno, es posible, pero piensa que aunque mis padres son de Andalucía, y concretamente de un pueblo de Málaga, yo no tengo mucho contacto con mi país de origen.
- MARISOL: Ahora lo tengo claro, si fueras de Galicia sería diferente. Verás, te cuento. Resulta que Galicia es una zona en la que se dice que la gente suele ser bastante... supersticiosa. Junto a la religión católica tienen además creencias celtas y paganas. Allí creen también en una especie de brujas, que se llaman *meigas*.
- JAIME: Oye, suena raro eso de *meigas*, ¿eh?, es que parece otra lengua.
- MARISOL: Claro que es otra lengua, es gallego y significa, como te he dicho, brujas o... *magas*, que estaría más cerca de nuestra palabra en castellano.
- JAIME: Bah, yo no creo en eso de las brujas. No digo que no sea un tema curioso, no, pero lo cierto es que no creo en esas cosas, ¿y tú?
- MARISOL: No sé qué decirte, dicen los gallegos que puedes creer o no, pero que *haberlas haylas*, o sea que existen.
- JAIME: Total, que tanto si creo como si no, las *meigas* esas, existen, ¿no? ¡Pues vaya!



## Los camellos en Cuba

14

- FEDERICO: Isabel, ¿cuándo me has dicho que vas a La Habana?
- ISABEL: No lo tengo aún completamente decidido. Si puedo, iré antes de fin de año. A ti te gustó mucho, según me dijiste, ¿no?
- FEDERICO: Sí, volvería mañana mismo. Todo el país es muy especial. Recuerdo que intentamos vivir como los cubanos y lo pasamos de maravilla, vamos. No siempre fue fácil, acostumbrados a la vida en Europa, pero tuvimos unas experiencias inolvidables.
- ISABEL: Cuéntame, cuéntame, así me voy haciendo una idea.
- FEDERICO: Bueno... Yo haría lo mismo que hice entonces: no ir en grupo con otros turistas, ¿vale? Es increíble ir descubriendo cada uno de los rincones de la capital.
- ISABEL: Y... para desplazarte... he oído que no es fácil encontrar un medio de transporte como tenemos aquí, ¿no?
- FEDERICO: Es verdad, pero vas a ver algo que te va a llamar la atención. Los cubanos tienen mucha imaginación y han creado formas de transporte diferentes, así que podrás desplazarte en "camello".





- ISABEL: No sé si me gustaría montar en uno, no me parece muy cómodo, la verdad. Prefiero ir andando. Además, si vas con otras personas se necesitan varios camellos y..., bueno, no me parece práctico, ¿no?
- FEDERICO: Bueno... creo que te confundes, no se trata de animales, sino de un tipo de transporte que es muy popular en la capital. Es una cabina de camión a la que le han puesto un remolque muy largo que dicen que tiene forma de camello, porque recuerda el perfil de ese animal: es más bajo en el centro que en los lados. Eso sí, suele transportar a mucha gente y hace bastante calor dentro.
- ISABEL: No importa, creo que voy a probar eso de subir a un "camello" en Cuba. Sólo allí puedo hacer algo así, ¿no?



### Quando los padres trabajan

15

1. Me encanta cuidarlos. Mis nietos son unos niños que se pasan el día jugando. A veces tengo que insistir en alguna cosa, como lo de irse a lavar las manos antes de merendar o que apaguen la televisión cuando acaban los dibujos animados, pues no me gusta que vean cualquier programa. Pero mira, no sabes lo que me anima cada vez que mi hija y su marido tienen que trabajar y me piden que me quede un par de días con ellos. Para mí no es trabajo, tanto Laura como Raúl son cariñosos y bastante obedientes. El momento del baño es de lo más divertido, aunque acabo agotada. Desde luego lo mejor de todo es cuando por la noche me piden que les lea algún cuento. Ya son un poco mayores, pero es algo que les entusiasma, y... a mí, más.
2. Yo hago de canguro para los hijos de mi hermana, me parece mejor cuidarlos yo a que tenga que venir una persona desconocida. Para mí también es una ayuda, porque me pagan una pequeña cantidad y eso siempre viene bien cuando aún no se han acabado los estudios. De este modo nos hacemos un favor mutuo. En cuanto a los niños, los mayores ya juegan solos, pero el pequeño es el que necesita más atención. Sin embargo, los otros dos lo entienden y no causan ningún problema cuando el bebé llora. Saben que en esos momentos tengo que dejarlos a ellos y atender al pequeño. Algo que me da mucha satisfacción es cuando se van a la cama y se quedan tranquilos, aun sabiendo que sus padres llegarán bastante tarde, de madrugada, pero eso no les preocupa, pues están muy a gusto conmigo. Entonces es el momento de repasar algún tema de la universidad o de trabajar con el ordenador hasta tarde, a veces muy tarde.
3. Yo por mi nieta hago lo que sea. Le gusta muchísimo jugar al aire libre, por eso la llevo al parque casi todos los días. Allí hay otros niños de su misma edad y, como en su casa no hay jardín..., pues eso, tenemos que salir para estar al aire libre, cuando no hace mal tiempo, claro. Casi siempre llevamos a Curry, el perrito que tenemos desde hace un año. Se han hecho muy buenos amigos los dos. Cuando nos despedimos, todo son besos y abrazos, aunque sabe que estaré con ella al día siguiente.

## T.9



16

## La Ciudad Encantada de Cuenca

La Ciudad Encantada se encuentra a mitad de camino entre Madrid y Valencia y a unos treinta y cinco kilómetros de Cuenca, en la provincia del mismo nombre. No se trata de una ciudad como podríamos imaginar, sino de un lugar al aire libre en el que se puede admirar un fenómeno geológico ocasionado por la erosión de las aguas en un terreno calizo a lo largo de miles de años y que ha creado unas piedras con formas singulares. El agua ha ido modelando figuras al disolver las capas más blandas y así al caminar por este lugar uno se encuentra con grandes figuras pétreas con apariencia de animales, como el perro, el cocodrilo,... de rostros de personas, aunque también existen otras que recuerdan objetos, escenas, como un mar, un puente,... Cuando se entra en la Ciudad Encantada parece que el tiempo se detiene, no hay prisa para observar la creación de la naturaleza y disfrutar del aroma de las hierbas del lugar.



17

## El mate, la bebida nacional de Argentina

Cuando estuve en Argentina algo que me llamó la atención y que nunca olvidaré es el mate y todo lo que ello conlleva. Ya al llegar al país me di cuenta de lo hospitalarios que eran todos. Yo había ido a aquel país porque una prima mía ya lo conocía, y me había hablado tanto de él, que decidí ir allí yo también. Llegué a la misma familia que la había acogido a ella y desde el primer momento me consideraron como uno más de sus hijos. Me ofrecieron un mate y yo, que no tenía ni idea de lo que era aquello, dije que sí, sin saber si había hecho bien o no. Enseguida vi algo extraño que circulaba de mano en mano, que no era una taza exactamente. Tenía una forma diferente, era como una pequeña calabaza de un color indefinido y todos bebían de ella un líquido caliente, con sabor a hierbas, sorbiendo por un tubito. Cuando llegó mi turno y lo probé, la verdad es que no me gustó nada, pero no hice ningún comentario al respecto. La operación se repitió unas horas más tarde y al día siguiente y al otro,... hasta que me acostumbré y empecé a notar que si no lo tomaba... pues que me faltaba algo. No solamente me había empezado a gustar aquel sabor, sino que me parecía extraordinario cómo se reunían para compartir el mate y nunca he llegado a saber si era el pretexto o la finalidad de ese encuentro, no sólo en la familia, sino también entre amigos. Al volver a Europa echaba de menos esta costumbre, tan arraigada en Argentina y empecé a buscar mate, hasta que lo encontré. Ahora lo preparo yo en casa y me sale casi tan bueno como el que tomaba en mi familia anfitriona. Su preparación es como un ritual. Llenar el recipiente de hierba, calentar el agua, echarla sobre la hierba, dejarla reposar... Pero a veces me falta la compañía de alguien que sepa apreciarlo como yo aprendí a hacerlo.



## El cuidado de los huesos

18

Queridos oyentes: hoy nos acompaña la doctora Ereño, especialista en osteoporosis, del hospital La Paz de Madrid.

PERIODISTA: Buenos días, doctora Ereño, y gracias por venir a nuestro programa.

DOCTORA: De nada, es un placer.

PERIODISTA: Usted trabaja desde hace muchos años en el estudio de la osteoporosis y de su prevención, ¿no es así?

DOCTORA: Sí, efectivamente. Formo parte de un equipo de especialistas del hospital La Paz, en Madrid.

PERIODISTA: ¿Qué le llevó a interesarse por este tema?

DOCTORA: Bueno,... un interés doble: por una parte como doctora, porque la osteoporosis es uno de los diez problemas físicos más importantes de la humanidad. Afecta a una de cada tres mujeres mayores de 50 años y a uno de cada seis hombres de la misma edad. Mi otro interés es como mujer, claro, como posible paciente.

PERIODISTA: ¿En qué consiste la osteoporosis?

DOCTORA: Bien, básicamente es una enfermedad causada por la carencia, la falta de calcio en los huesos. Hasta el final de la pubertad los huesos crecen, y hasta los treinta o cuarenta años se transforman en su estructura. En su mejor momento son estables y resistentes. A partir de los cuarenta comienza un proceso de desgaste continuo e imparable de unos 0,25 a 0,50 por ciento de la masa ósea al año. En condiciones normales no pasa nada, pero para muchas personas significa lamentablemente la pérdida de su independencia física y, claro, un cambio de estilo de vida, a peor, por supuesto.

PERIODISTA: ¿Puede darnos ejemplos concretos, para que lo comprendan nuestros oyentes?

DOCTORA: Sí, claro. Por la falta de calcio los huesos pierden densidad y "flexibilidad" y pueden romperse fácilmente como consecuencia de un golpe o una caída, que en otras circunstancias no tendrían ninguna importancia.

PERIODISTA: ¿Y qué podemos hacer para evitarlo? Porque algo se puede hacer, ¿no?

DOCTORA: Sí, sí. En principio es muy fácil: darle al cuerpo lo que necesita y evitar lo que le perjudica. Lo que necesita es calcio, y vitamina D para que éste llegue a los huesos y ejercicio físico. Lo que hay que evitar son las dietas desequilibradas, el alcohol y el tabaco. Vamos a ver... voy a darles unos ejemplos. El calcio necesario cada día es de 1000 mg, es decir, por ejemplo, 200 gramos de pan integral con 60 gramos de queso duro, dos decilitros de leche, 200 gramos de brécol o hinojo y unos 100 gramos de legumbres. La vitamina D se encuentra en el pescado, la yema de huevo, el hígado, la levadura, la leche, los champiñones, el aguacate, en las verduras verdes o en la margarina. Y respecto al ejercicio físico, es suficiente dos o tres veces por semana caminar, nadar o ir en bicicleta una media hora.

### T.11



PERIODISTA: Antes de pasar a la pausa publicitaria, ¿tiene algún otro consejo?

DOCTORA: Pues sí. Así, rapidito, cuidado con las dietas, la comida rápida y los deportes con riesgo de caídas.

PERIODISTA: ¡Muchas gracias! En unos minutos la doctora Ereño seguirá con nosotros.



19

### El planeta azul

1

Actualmente hay 12.259 especies de animales y plantas amenazadas en nuestro planeta, 2000 más que el año pasado.

2

Varios científicos del Museo Japonés han descubierto una nueva especie de ballena gracias a los análisis genéticos realizados en los restos de ocho ballenas almacenadas desde los años setenta en dicho museo.

3

El ecologista Jeff Dukes de la Universidad de Utah en Estados Unidos ha calculado que cada litro de gasolina que utilizamos en nuestro coche es el jugo de 26 toneladas de material vegetal descompuesto en el subsuelo durante siglos. Es decir, que para recorrer sólo 20 km necesitas las plantas que ocuparon 10 hectáreas de campo.

4

La agave americana, también llamada pita, que se utiliza para elaborar el popular mezcal, se toma su tiempo para florecer. Con las condiciones adecuadas, esta planta desértica florece a los 10 años, pero puede llegar a tardar hasta 25 años.

5

Los combustibles actuales son un 99% más limpios que los de hace 30 años, y los del futuro lo serán aún más. Las compañías están buscando combustibles más ecológicos. En 20 ó 40 años el hidrógeno será la fuente de energía más utilizada.



## La lengua es dinero

20

Más de 150.000 españoles viajan cada año al extranjero para aprender un idioma. La mayoría de ellos estudia inglés. Lógicamente, los meses preferidos son julio y agosto, los meses de vacaciones, y los destinos favoritos son Irlanda y el Reino Unido.

Las empresas promotoras de cursos de idiomas controlan un negocio que mueve, sólo en España, más de 600 millones de euros al año. También asesoran sobre el tipo de curso más adecuado para cada persona y presupuesto. Hay una gran variedad de cursos en el mercado: desde programas para niños pequeños hasta cursos para ejecutivos que incluyen prácticas en empresas locales.

La enseñanza de lenguas es una industria, no sólo algo relacionado con la cultura. Para los británicos es una fuente de ingresos comparable a la del petróleo.

En España la industria de la lengua también va bien y no sólo la de la enseñanza del español, sino también la de los servicios relacionados con ella: publicidad, edición, administración, transportes y comunicaciones. Y el futuro parece muy prometedor.



## Platos, cubiertos y copas: una comida de reyes

21

MAITE: ¿Viste ayer el documental sobre las fiestas de la Casa Real?

ANA: Ay, no. ¿Qué tal fue?

MAITE: Pues hablaron de todo lo que tienen que preparar cuando los Reyes tienen invitados. Es más complicado de lo que yo pensaba. Como las costumbres y los gustos son tan variados en los diferentes países, tienen que organizar actividades y comidas que les vayan a todos. Imagínate si cuesta dar gusto a todos en casa, pues si es para muchos invitados de diferentes culturas, necesitas ser un profesional.

ANA: ¿Y dijeron qué tipo de menús son los que más ponen?

MAITE: Sí, hablaron de menús,... decoraciones,... las vajillas, cuberterías y cristalerías que usan.

ANA: Y además de pasar envidia viendo todas las cosas bonitas que tienen, ¿aprendiste algo útil?

MAITE: ¡Claro que sí! Por ejemplo, aprendí a poner una mesa a lo grande.

ANA: Ay, a ver, dime de qué te acuerdas.

MAITE: Te lo digo. En el centro, delante de cada silla, pones el plato soporte y encima un plato de porcelana. A la derecha del plato va, de izquierda a derecha, el cuchillo de carne, el de pescado, la cuchara de sopa (o si hay consomé, pues en su lugar, una cucharilla como las de postre) y al final, la servilleta. A la izquierda del plato, el tenedor de carne y el de pescado. Delante del plato, pones el tenedor de postre mirando hacia la derecha y un poco más arriba, la cuchara de postre, mirando hacia la izquierda.



- ANA: ¡Madre mía!... ¡Pero si te lo has aprendido de verdad!... ¡Sigue, sigue!
- MAITE: Sí, sí... ¡Ríete!... Luego, las copas: delante de los cubiertos de pos-tre y de izquierda a derecha: la copa de agua, la de vino tinto, un poquito más arriba la de champán, y otra vez en la misma línea que la de tinto pones la de vino blanco.
- Y para terminar, si quieres poner tarjetas con el nombre del invitado, están a la derecha de las copas. ¡Ah!... y a la izquierda de las copas pones el platillo del pan. Podría haber un cenicero a la izquierda del platito del pan, si quieres.
- ANA: ¡Oye! Ya que te lo sabes tan bien, ¿por qué no nos invitas a comer en tu casa un día y nos tratas como a reyes?
- MAITE: Pues... cuando quieras...
- ANA: Venga, lo hacemos...