



www.language-for-caregivers.eu

Unidad intercultural

- La comida
- Saludos
- La Sociedad Española
- Fiestas y Tradiciones
- La Muerte



La comida: La Cocina Mediterránea

En España hay una proporción de un bar y/o restaurante por cada 129 españoles. Lo que podemos deducir con estas cifras es sencillo: la comida y la bebida son una parte importante de la cultura española.

La Cocina Mediterránea

Los españoles están orgullosos de su dieta mediterránea y a menudo presumen de que tienen la mejor y más saludable gastronomía mediterránea del mundo. La cocina mediterránea se caracteriza por tener **abundancia de ingredientes en sus platos**, basados en frutas, verduras y legumbres, así como pan, pasta, arroz, frutos secos (nueces, pipas de girasol, etc.), aceite de oliva extra virgen, ajo, pescado, marisco, aves de corral, carnes, queso y yogurt, y por supuesto vino. Esta dieta rica y saludable, que tradicionalmente se encuentra en los países del Mediterráneo, se considera **la más saludable del mundo**.

Lo siguiente que se descubre rápidamente es que los españoles tienen **su propio horario de comidas** que es muy diferente al de la mayoría de los países.

El Desayuno español

El desayuno en la cultura española es la comida **menos importante** y suele tener lugar por la mañana **antes de las 10.00 h**. Muchos españoles pasan del desayuno, pero si desayunan será algo ligero como café, chocolate caliente o zumo de naranja recién exprimido acompañado de un croissant, bollería o una tostada con mermelada. Otro desayuno típico que puedes ver a menudo en los bares son los churros fritos con azúcar.

Después de este desayuno ligero, **desde las 10:30 hasta mediodía**, puedes ver los bares llenos de trabajadores en su pausa del café disfrutando de una **bebida y de un pincho** que les ayuda a sobrellevar la mañana hasta la hora de comer.

La comida

La comida o almuerzo, es la más importante del día, generalmente consiste en **varios platos**. Se comienza con un primer plato ligero, como sopa o ensalada, un segundo plato más pesado con carne o pescado, fruta o bollería como postre, seguido de café y algún chupito de un licor tradicional. La comida se suele acompañar con pan y también vino y agua. La comida y la famosa siesta suelen ser **entre las 2 y las 4 de la tarde**. La famosa hora de la siesta no se suele usar para dormir porque la gente cada vez vive más lejos de sus lugares de trabajo.

La Cena



Muchos trabajadores no salen de su trabajo hasta alrededor de las 8 pm. Es típico a esta hora merendar para aguantar hasta la hora de la cena. La cena, **similar a la comida pero más ligera**, se hace muy tarde en España. Se suele servir **entre las 9 y las 10:30 pm**. En verano es común ver a los españoles sentados para cenar a horas como las 12 am.

Saludos

En España tenemos **cuatro tipos de saludos**: el beso en las mejillas, el abrazo, el apretón de manos y el besamos (además del saludo que se da en el ámbito militar).

En España, abusamos del **beso en las mejillas**. En la actualidad el beso está muy extendido y aceptado pero siempre debe hacerse con respeto y discreción. Aunque se trata de un tipo de saludo que debe usarse más en un **ambiente de confianza**. En el caso de optar por el beso, este debe ser silencioso y seco o podemos ofrecer sólo las mejillas.

En el caso del **abrazo**, también es un tipo de saludo para **un entorno de amigos**, no es nada protocolario. Si el abrazo va **acompañado de palmadas en la espalda** estas deben ser silenciosas y suaves.

El **apretón de manos** es el más correcto y el más neutro y a través de él podemos transmitir mucha información. Por lo general, **no debe ser ni fuerte ni débil**. Se entiende que a más intensidad mayor es el deseo de dominio, mientras que una mano flácida es un signo de debilidad. Además, si el saludo es corto puede interpretarse como falta de interés mientras que un apretón largo transmite ilusión y alegría por colaborar. Cuando se ofrece la mano en posición horizontal se traduce en igualdad, si se ofrece con la palma de la mano hacia arriba es signo de buena predisposición y si se da con la palma de la mano hacia abajo se transmite una posición de poder.

Si queremos **reforzar un saludo** usaremos ambas manos o colocaremos nuestra mano izquierda en el antebrazo derecho de la persona que saludamos. Cuando estemos ante una autoridad o ante un cargo superior al nuestro el refuerzo siempre lo realizará la persona de mayor rango, nunca al revés.

El caso del **besamanos** es un saludo muy protocolario que está en desuso. Hoy en día sólo se realiza con la Familia Real. En este caso, los hombres estrecharán la mano a la vez que inclinan levemente la cabeza mientras que las mujeres realizarán una reverencia flexionando levemente la pierna izquierda y retrasando ligeramente la pierna derecha hacia detrás, manteniendo la espalda recta y la mirada dirigida a los ojos.

En el caso saludar a una autoridad eclesiástica, tanto hombres como mujeres deben inclinar la cabeza simulando besar el anillo de un cardenal, obispo o prelado sin llegar a hacerlo. En el caso de las mujeres realizarán una ligera flexión de la pierna izquierda.

Según la ocasión será más adecuado un saludo verbal, un saludo físico o un saludo mixto:



- El **saludo verbal** se puede dar cuando ya conoces a una persona y cuando esta está con más gente.
- El **contacto físico** es para saludos protocolarios que pueden darse en presentaciones y recepciones.
- Y los **mixtos** son los gestos que van acompañados de una expresión.

En el **ámbito laboral** nos marcará siempre el tipo de saludo **la persona con cargo superior** o de **mayor edad**. En el **ámbito social**, sin embargo, el tipo de saludo lo marcará siempre la señora.

La Sociedad Española

A los españoles les gusta socializar; por ello, disfrutan de sus fiestas, toman tapas en los innumerables bares que están distribuidos por las ciudades. Y degustan su maravillosa comida. La vida social en España es muy intensa y variada como lo son sus tradiciones y costumbres. Los españoles se **reúnen con amigos** en grandes grupos para disfrutar del buen tiempo y hablar de todo: fútbol, política, la familia, el trabajo, o simplemente de cosas menos trascendentales como pueden ser los famosos o la televisión.

La vida familiar es también uno de los ejes de la sociedad española. Los miembros que integran una familia española se suelen reunir para comer o cenar diariamente, y aquellos que viven fuera del hogar paterno, suelen acudir a él los fines de semana para comer todos juntos.

Bares y Tapas españoles

Algo que los extranjeros tienen que tener claro es que la mayoría de los bares son también restaurantes, y viceversa. Se usan como puntos de encuentro, establecimientos sociales, lugares de juegos, para ver partidos de fútbol, para charlar, tomar café, beber, comer, salir de fiesta, cualquier otra excusa es buena, lo que explica porqué hay tantos.

Un bar típico tendrá una buena variedad de “pinchos” o “tapas” (pequeñas porciones de comida) que varían de una región a otra y a menudo van incluidas en el precio de la bebida. Igual que los restaurantes, muchos de los bares también ofrecen menús diarios (3 platos a un precio fijo), platos combinados (un plato con alimentos variados) y raciones, que se suelen compartir en grupo para comer o cenar.

Por supuesto, otra opción muy frecuente es la de **ir de pinchos**, que consiste en ir de un bar a otro disfrutando de diferentes tapas en cada uno.

Fiestas y Tradiciones

Lo más conocido mundialmente entre las tradiciones folclóricas españolas son ciertamente el **Flamenco y los Toros**.

Las **Corridas de Toros** se encuentran en realidad por todo el país, siendo internacionalmente los más populares y conocidos los encierros que se celebran durante los **Sanfermines en Pamplona**. Pero las corridas de toros son una parcela que aparecerá en España en cualquier Fiesta.

El Flamenco, de otro lado, es la tradición folclórica del sur, en particular de **Andalucía**. Y es en esta tierra donde conocerá las raíces del cante, la guitarra y el baile flamenco. En Abril se celebra la **Feria de Abril**, en Sevilla, una semana repleta de cante y baile, donde se bebe vino de Jerez y otros deliciosos caldos de la zona, acompañados de jamón y queso viejo entre otros manjares de la zona....así que al que le gusten estas cosas no debiera perderselo; si es que encuentra alojamiento en estas fechas (tarea nada fácil), ahora bien, ya puestos a hacer el viaje, porqué no llegar unas dos semanas antes de la feria y disfrutar de la otra celebración excepcional que la ciudad ofrece, la **Semana Santa**, con sus famosas cofradías.

Otro acontecimiento que atrae a millones de personas a un pequeño pueblo situado en la provincia de Huelva, es **El Rocío**, una romería a la aldea del mismo nombre. En tradicionales y simples carretas adornadas y dentro del más auténtico tipismo flamenco acudirán multitudes, no sólo de la zona sino de puntos mucho más alejados, a pie, a caballo o en carreta, celebrando un espectáculo único, donde folclore y alegría se mezcla con religiosidad en una curiosa y colorida combinación.

Y como no, otra fiesta excepcional "**Las Fallas**" de **Valencia**, que se celebran en Marzo, cuando toda la ciudad se convierte en un escenario enorme de fiesta y arte, con inmensas cantidades de la más extraordinaria pirotecnia.

Cerca de Valencia se encuentra la localidad de Buñol, donde todos los años, el último miércoles de Agosto se celebra **la Tomatina**; la batalla de tomates más grande del mundo. Más de 40.000 personas, 100 toneladas de tomate, son cifras que indican la dimensión del evento, donde durante una hora se bombardea con tomates a todo el que se mueve. El inicio de esta tradición es tan simple como jocoso, ya que se remonta a una pelea multitudinaria que ocurrió en 1945 durante un desfile de "gigantes y cabezudos", parece que los habitantes no encontraron mejor armamento que los tomates que cogieron de un puesto de verduras allí situado. Lo interesante de ello es que se ha convertido en un evento excepcional al que acuden miles de visitantes de diversos países.

Una semana salvaje se podrá encontrar también en **San Sebastián** durante el mes de febrero, cuando se celebra **La Tamburrada**.

Las fiestas más típicas de **Madrid** son las de "**San Isidro**", en Mayo. En estas fechas se celebran unas de las más importantes corridas de toros del año.

El **Carnaval** tiene su popularidad en muy diversos puntos del país, siendo muy conocidos el de **Santa Cruz de Tenerife**, por su belleza, el de **Sitges** y el de **Cádiz**.

La Muerte

El velatorio

Es el acto de velar, es decir, de hacer compañía a los familiares del difunto aunque la verdadera finalidad del mismo **es acompañar a familiares y amigos del difunto**. Cuando sabemos de un fallecimiento, se pueden dar lugar dos tipos de velatorios:

1. Tanatorio.

Es una de las opciones más en vigor en la actualidad, al menos en los países occidentales. El cadáver es llevado a los servicios de tanatorio municipales o privados. (Un tanatorio es un local destinado a los servicios funerarios). Tiene muchas ventajas frente al velatorio particular, ya que se cuenta con unas instalaciones amplias, un horario y otra serie de servicios adicionales.

2. En casa.

Muy utilizado antaño, y aún se conserva la costumbre en algunos pueblos. Suele ser un "engorro" para la familia que recibe en la casa del finado, sin contar con las instalaciones necesarias para ello (hay que proveerse de sillas, bebidas, algo de comer, etc.). También habrá que habilitar un espacio para los ramos, centros y coronas de flores. Y establecer algún tipo de horario, para evitar recibir a cualquier hora del día o de la noche.

Como actuar:

En un velatorio lo que más sobran son las palabras, y lo más de agradecer es el gesto. Solamente por acudir, ya se demuestra el "interés" a la familia del fallecido. Tenga **gestos de afecto y de cariño con la familia del fallecido**, y no alargue en exceso su visita, ya que es un día muy "largo" para los familiares, y reciben muchas visitas. Evite decir expresiones manidas y poco sentidas como "le quería...", era como un hermano para mí...", " etc.

Que hacer:

Aunque la visita debería ser corta **no abandone el velatorio si no hay ninguna otra visita** con la familia (a menos que se lo pidan expresamente). Haga un poco de tiempo hasta que llegue alguien para dejarles acompañados. Hay que respetar la decisión de algunas familias de no recibir pésames, visitas ni condolencias. A un velatorio **no se llevan centros ni coronas de flores**. Se envían al centro, **con un lema corto** (de tus amigos, tus seres queridos, etc.). En cuanto al vestuario, es una elección personal. Si no guarda luto, al menos **vista un color oscuro**; los **caballeros**, corbata negra.

La comida:

¿Conocéis platos típicos de las distintas regiones de España?

¿Podrías describir las diferencias que hay entre las distintas regiones en lo que a la comida se refiere?

¿Qué puntos comunes encontraréis entre la comida de España y la de vuestros países?

¿Qué os sorprende más en la comida española?

Saludos:

¿Hay algún saludo español que os extrañe, que os sorprenda, o que es difícil de incorporar en vuestra vida en España?

¿Cuál y por qué?

¿Cómo se saluda en vuestro país de origen?

¡Cuéntanos tu experiencia !

¿Alguna vez alguien o una situación donde te han saludado te ha producido embarazo?

La Sociedad Española:

¿Los amigos que tenéis son españoles en su mayoría o extranjeros?

¿Qué os parece lo de ir de tapas?

¿Cuál es la hora habitual de cenar en vuestro país de origen?

Debate con tus compañeros:

¿Cuáles son las diferencias más grandes entre la sociedad española y la de tu país de origen?

Enuméralas y di las razones

Fiestas y Tradiciones:

¿Habéis participado en alguna Fiesta en España? Romería o Feria en Andalucía, La Verbena de la Paloma en Madrid o cualquier fiesta de pueblo?

¿Qué impresiones os provocan?

¿Hay fiestas parecidas en vuestros países?

¿Qué diferencias hay?

Debate:

¿Cuál es tu opinión sobre las corridas de toros?

Argumenta tu respuesta

La Muerte:

¿Qué diferencias hay entre el típico velatorio en España y en vuestro país?

¿Dónde se celebran los velatorios en tu país?

¿Cómo y de que forma se relacionan los amigos y familiares del difundo?

Debate:

¿Cuál es tu opinión sobre el velatorio en un tanatorio?

Te parece oportuno y delicado el enviar flores al velatorio?

¿Cómo se hace un velatorio en tu país de origen?

Se hace algo especial; si es así, ¿podrías decirnos que se hace?