

UNIDAD 1 / EL ESPAÑOL Y TÚ

VÍDEO 1. IRSE A VIVIR A OTRO PAÍS

ACTIVIDAD 13

Soy Dayon Moiz: *Day on* en inglés, "día encendido" en castellano. Dayon. Soy venezolana y vivo en Barcelona desde hace dieciocho años. Soy periodista, locutora y actriz. No es un trabajo muy estable, pero trabajo en ello cada vez que puedo. Semanalmente, voy al mercado Los encantos, allí venden artículos nuevos y usados a precios de locura. Ir a Los encantos a ver telas, encajes y cosas que no necesito se ha convertido en un hábito. ¡Me encanta! Antes de llegar al mercado, compro un té marroquí en el restaurante de la esquina: agarro energía para preguntar todos los precios de las telas. Cuando digo todos los precios, ¡son todos los precios! Y después voy directo al bar y allí comienza el festín: pido un bocadillo de chistorra, una ración de pimientos asados y un café con leche corto de café, que sirven en vaso de vidrio. En Venezuela, usualmente, tomamos el café en taza de cerámica; aquí, en España, en muchos lugares, lo sirven en vaso de vidrio, como un refresco, agua o cualquier cosa. Este ha sido mi mayor trauma... y es que no es fácil acostumbrarte a vivir en un país extranjero; hay cosas que al principio cuestan, como lo del café servido en vaso.

Me detengo para contar un poquito más esta experiencia de irse a vivir a otro país. Un día te vas de Venezuela, llegas a España y te sientes perdida, sientes que nadie te entiende. Y, como vienes del país de las telenovelas, ¡te dedicas a sufrir! En España, la gente no se abraza tanto: algunos dan la mano y un beso en la mejilla. ¡Solo uno! ¡Uno! En Venezuela nos abrazamos por todo: cuando nos encontramos con alguien, nos miramos, nos abrazamos de un lado, nos volvemos a mirar y nos abrazamos de nuevo.

Otra cosa que sorprende al principio es el uso de la palabra 'guapa'. Aquí, en España, siempre te dicen guapa y, claro, tú, que vienes del país de las mises, te lo crees; pero un día descubres que le dicen guapa a todo: a un perro, a una blusa, a una canción. Lo de guapa no es solo contigo...

Aquí son directos, te dicen 'no' y se quedan tranquilos. En Latinoamérica, no decimos que no así como así, buscamos formas sutiles. Pero poco a poco te acostumbras: aprendes a saludar sin abrazar, a decir no directamente y a tomar café en vaso de vidrio. A veces, cuando viajo a Venezuela, siento que son muy dulces y se pasan con los besos y abrazos. Eso me dura pocas horas. Enseguida comienzo a abrazar y a besar a todo el mundo. A la tierra que fueres, haz lo que vieres.

UNIDAD 2 / UNA VIDA DE PELÍCULA

VÍDEO 2. NAHUI OLIN: POETA, PINTORA, ESCRITORA Y MUSA

ACTIVIDAD 12

Poeta, pintora, escritora y musa, Nahui Ollin fue una mujer adelantada a su época; una artista que nació en la Ciudad de México en 1893, en el seno de un hogar burgués. Hija del general porfirista Manuel Mondragón y de Mercedes Valseca, María del Carmen Mondragón Valseca inició su instrucción artística en Francia, a donde se mudó con su familia a la edad de cuatro años. Con tan solo diez años de edad, desde el internado en París, donde estudió danza clásica, pintura, literatura y teatro, Nahui Ollin ya expresaba, aunque solo para ella, su gran sensibilidad y talento. Volvió a su natal México para vivir su adolescencia y a los veinte años se casó con el cadete Manuel Rodríguez, con quien regresó a París, donde conoció a Pablo Picasso. De vuelta en el continente americano, se sumergió en su pasión: el arte, por lo que compartió y convivió con Frida Kahlo, Tina Modotti, María Izquierdo, José Vasconcelos, Dolores del Río, Antonieta Rivas Mercado, David Alfaro Siqueiros, entre tantos más. La musa de Diego Rivera, del fotógrafo Edward Weston y de Antonio Garduño falleció en enero de 1978, luego de vivir 85 años de arte. Fue una mujer que no temió a su sexualidad, que expuso libremente en sus poemas y pinturas. El legado de Nahui Ollin, bautizada así por el Dr. Atl, con quien sostuvo una relación muy intensa, ha ido adquiriendo su verdadero valor gracias a personajes como Tomás Urián, Carlos Monsiváis, Elena Poniatowska y Adriana Malvido, entre muchos más, que han rescatado de a poco el trabajo de la que en su época no fue considerada una verdadera artista.

(Con información de Víctor Barbosa: Notimex.)

UNIDAD 3 / YO SOY ASÍ

VÍDEO 3. JULIA SE PARECE A...

ACTIVIDAD 10

¿Crees que te pareces a algún famoso?

Pues me han dicho alguna vez que me parezco a Penélope Cruz.

Mi padre dice que me parezco a Mario Casas.

Me parezco a Tony Curtis.

Sí, me han dicho que me parezco a Kevin Bacon.

Me parezco a Carla Bruni, que es la mujer de Sarkozy.

Dicen que me parezco a Mariah Carey.

Sí, me parezco a Novak Djokovic.

¿Quién es Tony Curtis?

Es un famoso actor americano que hizo *Con faldas y a lo loco*. También hizo *El mundo en sus manos* y muchas más.

Muchas películas del oeste...

Es ese actor, el de *Grupo 7* era, ¿no?

Es esa de... la que sale siempre en las películas de Almodóvar. Por ejemplo, en *Vicky, Cristina, Barcelona*, que esa no es de Almodóvar, pero bueno...

Pues era una cantante francesa y además la esposa del antiguo presidente de Francia... en fin, de Sarkozy.

Es ese actor de Hollywood que hizo la película *El hombre invisible* y también el de la... el de *El último escalón*.

Esa que sale en los vídeos de MTV en España y en Estados Unidos.

Es ese de Serbia, el jugador de tenis. Es ese que ha ganado la Copa Wimbledon.

¿Qué características comparten?

Los labios, a lo mejor. Morena, ojos marrones... típica española.

En que hago bastante ejercicio y el color del pelo... y, antes, llevaba el pelo corto y decían que me parecía más.

También el color de piel y esas cosas.

Yo creo que Mario Casas lo tiene un poco más corto y un color más oscuro, y con un peinado un poco diferente. Además, la cara creo que la tiene un poco más redondeada y... sin... con menos pelo.

Lo que me parezco, sobre todo, dicen, por la nariz, más que nada. Y por los ojos claros, el pelo un poco así... más liso, aunque yo no lo tengo precisamente liso, pero... El pelo, aunque yo rubio, lo llevaba igual que él.

Que es así un chico alto, rubio, con los ojos claros y también tiene... bueno, tiene las facciones un poco marcadas.

Una altura media, tiene el pelo largo, es morena...

Es alto, delgado, con el pelo castaño y los ojos verdes

UNIDAD 3 / YO SOY ASÍ

VÍDEO 4. NIÑA DE PAPÁ

ACTIVIDAD 12

- Mierda, mierda, nos está mirando. ¡Corre, dientes!
- Lucía... ya no puedo más.
- Pues, aprieta menos la boca, que todavía queda un rato, anda.
- Mira, que no. Es que no puedo más con esto.
- ¿De qué hablas?
- ¡Esto, Lucía, esto! Creo que hemos llegado demasiado lejos.
- Mira, no... no sé a qué te refieres.
- La sonrisita esa, Lucía, por favor. ¿No ves cómo nos miran?
- Mira, esas son las mías, las más altitas.
- ¿Qué quieres, que la suba a Facebook? Ah, ya no te acuerdas de la foto que te hizo cuando te vino la regla: "El día que mi peque se hizo mujer". 155 *likes* en una hora. ¡Una hora!
- Bueno, para compartir un momento especial, ¿vale?
- ¡Sí, vamos, Lucía, por favor! ¡Si pillaste un rebote que flipas hasta que la borró!
- Esas cosas pasan...
- ¡Sí, pasan, pasan y no tendrían que pasar! Como el paripé de la carta, tener que subirse en sus hombros y gritar: «¡Ah! ¡Me he portado superbién este año!» para que no sospeche.
- Shhh, cállate. ¿Tú quieres contárselo porque me llevas ventaja?
- ¿Cómo...?
- Hasta que yo nací estuviste cinco años pidiendo lo que te daba la gana. Claro, ahora la niña cree que hemos llegado demasiado lejos, ¿no?
- Lucía...
- ¡Mira, yo no me quedo sin lo que me toca! Y punto.
- Vale, Lucía, por favor, escúchame. ¿Vale? Escúchame. A ver, desde lo de mamá, decidimos alargar todo esto, pero se nos ha ido un poco de las manos, ¿no lo ves?

◆ Perdonad, la cola de los familiares es esa.

○ ¿Y?

◆ Ah, no... nada, nada...

- Está bien, tienes razón. Papá merece saber la verdad. Por eso, le vamos a contar todo aquello que no sabe, como, por ejemplo, el *tattoo* que te hiciste el verano pasado o el aborto que tuviste hace dos años sin que nadie se enterara o...
- Lucía...
- Shhh... Que la idea de alargar el juego de los Reyes fue cosa tuya, no mía.
- Mira, por mucho que te joda, te vas a quedar sin tus putos cinco años de regalos porque se lo pienso contar todo ahora mismo. Papá...
- Venga. ¡Por fin! ¡Siéntate con el Rey!
- Sí, papá, es que...
- ¡Cariño, dale la carta, que hay cola, mi amor!
- La carta... Es que yo quería decirte algo... Yo... ¡Me he portado superbién este año!
- Claro que sí, cariño. ¡Venga, sonríe! ¡Ya verás la de *likes* que tenemos!
- Ah, joder...

UNIDAD 4 / HOGAR, DULCE HOGAR

VÍDEO 5. VIVIR EN 50 M2 EN MADRID

ACTIVIDAD 11

Bueno, aquí tenemos la puerta de entrada, que es esta; aquí tenemos un espejito y, si nos damos la vuelta y nos ponemos justo en la entrada, esto es lo que vemos, que vemos prácticamente la casa entera: aquí está la cocina, aquí el baño y en esta habitación de aquí, está nuestra habitación. Es una casa muy pequeña.

Bueno, pues entramos primero en la cocina. Vale, entrando, tenemos aquí el frigorífico, que tenemos bastantes imanes de los sitios donde hemos ido o de recuerdos que nos han comprado familiares de sitios donde han estado y, bueno, pues una nevera, normal y corriente. Tenemos ahí el horno y la vitro. La vitro es solo de dos fuegos, pero para nosotros, la verdad, es que está muy bien, porque al tener dos fuegos, se puede hacer uno grande y si queremos hacer, no sé, una paella o algo más grande, pues está muy bien.

Tenemos aquí el fregadero, que es redondo. Yo nunca había tenido ningún fregadero redondo y pensaba que no iba a ser muy práctico, pero sí que lo es, la verdad. Y nada, la encimera... lo tenemos todo muy despejado. Luego, está todo integrado, realmente, excepto el frigorífico. Tenemos aquí la lavadora, esto es el lavavajillas y tenemos aquí la papelera, que la verdad es que esta papelera la recomiendo mucho, es muy práctica. Es de Amazon. Y, luego, aquí hemos puesto una baldita sobre el... sobre el radiador y hemos puesto el tostador y un especiero y una tablita para cortar, que realmente es de Navidad, pero bueno, aquí está.

Y luego tenemos este ventanal que da al salón, que cuando estás cocinando y no quieres que salga el olor, pues, puedes cerrarlo y ¡ya estaría! Y así queda. Y eso es lo bueno, que deja entrar luz del salón, así que está muy bien. Luego, saliendo por la cocina, como os he dicho, a mano derecha desde la entrada, estaba el baño. Así que os lo voy a enseñar. Este es el baño. Y, nada, un baño normal y corriente. Y luego tenemos, pues eso, el váter, el bidé, esto es el cacharrito donde

guardamos la ropa sucia y, nada, esta es la bañera. Tenemos aquí las toallas y poco más. Esta es la ducha y ya estaría. Así que, siguiendo por aquí, salimos del baño -sigue Judith ahí- y tenemos aquí, que es como la especie de entrada y este es un zapatero, que odio con todas mis fuerzas porque, si os dais cuenta, esto de aquí tiene como filo y cada vez que pasas, te cortas; y realmente corta muchísimo. Este cuadro se lo regalaron a Álvaro por su cumpleaños, que le gusta mucho este coche. Le gustan mucho los coches. Vale, y tenemos, por aquí, esta mesita que se puede abrir lo que es el ala. Tiene como dos alas iguales -es de Ikea-, tiene cajoncitos... y, pues, cuando queremos comer nosotros en la mesa abrimos el ala, ponemos esta silla de aquí, que es plegable, y otra que tenemos en la habitación y cabemos los dos perfectamente. Y si viene más gente, pues abrimos la mesa entera y caben hasta seis personas, ocho si están apretaditas. Luego tenemos este mueble de aquí, que me encanta; es una vitrina donde guardamos copas, tacitas, manteles, etc., y la verdad es que me encanta el color, me encanta todo. Lo enseño por aquí... Y una de mis partes favoritas de la casa es: ¡este cuadro donde están los perritos! ¡Me encanta el cuadro! Nos lo regalaron por Navidad los padres de Álvaro y no me puede gustar más. Vale, seguimos por aquí y ya nos encontramos, pues, con la zona del sofá. El sofá es de El Corte Inglés, es supercómodo, es de estos que les das aquí a un botoncito y se abre todo, se queda todo estirado. La verdad es que es una maravilla de sofá. Nos lo regaló mi madre cuando nos vinimos a vivir aquí. Y, luego, tenemos la zona de la televisión. Bueno, y ya, por último, os voy a grabar la zona de nuestra habitación, que se ve más o menos así, y os voy a explicar un poquito: realmente, toda la habitación es de Ikea, todos los muebles, el tocador, la cómoda esta de aquí, las mesillas, la cama... Todo absolutamente todo, es de Ikea, excepto este cuadro, que era de Maisons du monde también. Lo compré hace ya bastantes años. Y, bueno, esta es la cama. Es una

UNIDAD 4 / HOGAR, DULCE HOGAR

cama bastante grandecita, es de 1,50, aunque, realmente, la cama de Ikea que compramos es de 1,60. Nosotros teníamos el colchón de 1,50 y, por eso, sobra ahí un poquito de hueco, pero bueno, para nosotros está genial. Y luego, por aquí, nos vamos a la otra parte de la habitación, que tenemos la mesillita. Y lo mejor de la habitación son la cantidad de armarios que tiene, que tenemos aquí este armario que guardamos para, pues, cosas de los perros, abrigos, etc. Este armario de aquí es el mío y el segundo es de Álvaro.

UNIDAD 5 / ¿CÓMO VA TODO?

VÍDEO 6. FLECHAZOS

ACTIVIDAD 12

- No vas a atreverte.
- ¿Cómo que no?
- Venga...

- ¡Hola! Tú no sabes quién soy, pero he sentido un flechazo por ti y no quería dejar pasar la oportunidad de decírtelo porque creo que los flechazos no hay que dejarlos pasar. Si no te digo nada, probablemente no volvería a verte nunca más, así que he pensado por qué no confesarte lo mucho que me has gustado.

- ¿Qué te ha dicho?
- Que vale... y que gracias.
- ¿Y ya?
- Y que hasta luego. Te toca a ti.
- Vale, voy.

- Hola, perdona si te molesto... Tú sigue un poco el rollo, ¿vale? No mires, pero la chica que está detrás de mí es mi amiga Sara. Solemos jugar a veces a declararnos a desconocidos por los que hemos sentido un flechazo. Ella lo llama 'El juego de los flechazos', pero, para mí, es solo una excusa para pasar tiempo con ella. Ella dice que el amor es cosa de flechazos, pero yo creo que muchas veces no es así. A veces, alguien no te gusta al principio, pero vas conociendo a la persona y, de pronto, te das cuenta de que... de que no quieres estar con nadie más. Y eso es lo que me pasa con Sara. Creo que a ella también... le pasa un poco igual conmigo, pero por alguna razón, no nos atrevemos a decírnos la verdad.

- ¿Qué te ha dicho?
- Pues no te lo vas a creer, pero me ha dicho que ella también ha sentido un flechazo... y que si quiero tomar un café mañana.
- Me estás mintiendo.
- No, ¿por qué te iba a mentir?
- No he visto que te diera su número de teléfono...

- Me dio su *nick* de Instagram; que la busque y que hablemos por privado.
- ¿Y cómo se llama en Instagram?
- @lydia90210.
- No me lo puedo creer...
- ¿Qué? He ganado 'El juego de los flechazos', ¿no?
- ¡Que es broma!
- ¡Idiota!
- ¿Sabes? Yo ya no quiero jugar más a este juego.
- Ya... Bueno, yo tampoco. La verdad es que no he sentido un flechazo por ese chico. Al final le he pedido disculpas y todo.
- Pues igual que yo.
- ¿Qué hacemos entonces?
- Inventar un juego nuevo.
- Vale...
- Pero uno que tenga como norma básica que tú y yo debamos ser extremadamente sinceros el uno con el otro.
- Ok... Lo llamaremos 'El juego de la sinceridad extrema.'
- Un poco básico, el nombre, pero... ok.
- ¿Jugamos ahora?
- Vale.

UNIDAD 6 / GUÍA DEL OCIO

VÍDEO 7. CONOCER LIMA

ACTIVIDAD 12

La ciudad de Lima, capital de Perú, es un destino ideal para hacer turismo urbano, de compras y gastronómico.

A diez kilómetros de Miraflores está el centro histórico de Lima, donde se encuentra la catedral, el Palacio de Gobierno y esa fuente impresionante y los edificios amarillos, que son preciosos, pero son bastante recientes. No son tan históricos como los anteriores. Definitivamente, vale la pena venir, tomarse un buen rato y, si vienen cerca del mediodía, esa banda que escuchan es el cambio de guardia en el Palacio de Gobierno.

Como parte del recorrido histórico de Lima, en general, y del barrio de Miraflores en particular, no pueden perderse Huaca Pucllana. Esta es una estructura piramidal construida en adobe... o sea, adobe, imagínense lo poco que llueve en Lima para que esto siga en pie después de más de dos mil años. O sea que sí, amigos, esta estructura es anterior a los incas. A mí siempre me resultan fascinantes las ciudades que son tan históricas que tenés esto en el medio de la ciudad.

Ahora, amigos, ustedes saben que si hay algo por lo que Perú se está destacando últimamente es por la gastronomía y si lo que quieren es, no solamente comer rico, sino aprender a cocinar, pueden hacer la experiencia The Cook Club, que es la que vamos a hacer nosotros en este momento, donde vamos a aprender a cocinar comida peruana. Vamos a cruzar los dedos: que esto salga bien porque tengo mucha hambre.

Ahora, si lo que quieren es un poco de aventura, pueden aprovechar su tiempo en Lima para pasar por Miraflores y hacer parapente, para tener una visión única de la ciudad. Voy a subir, vamos a ver cómo me va... si esto es lo último que grabo, sepan que no me arrepiento de nada. Bueno, amigos, es mi turno.

¡Buenísimo, buenísimo, buenísimo! No sé si vieron mi cara de felicidad en la grabación... La grabación te la hacen directamente los chicos del parapente. ¡Está increíble! ¿Qué otra cosa

se puede hacer estando dos o tres días en la ciudad de Lima? ¡Shopping! ¡Muchachos, los centros comerciales de Lima no saben lo que es! La cantidad de marcas que hay... Marcas, aparte, de muy buena calidad, mucha variedad... ¡y los shoppings son inmensos! Ayer estuvimos en el Jockey Plaza, que es gigante, y en este mismo momento estamos entrando en el Real Plaza, así que vamos a ver qué se puede comprar en la ciudad de Lima.

El Museo Larco es un museo arqueológico que conecta a sus visitantes con la historia del antiguo Perú. Con exposiciones permanentes y temporales muy bien curadas, el Museo Larco ofrece un completo recorrido por el Perú precolombino. Te recomiendo muchísimo visitar los jardines del Museo Larco y, especialmente, su restaurant, donde se puede degustar comida peruana e internacional, pero les recomiendo, sobre todo, la peruana.

El Circuito Mágico de las aguas está ubicado en el Parque de la Reserva, cuenta con trece fuentes que hacen uso de la tecnología, donde la música, el agua, el sonido y luces láser se mezclan para presentar espectáculos únicos. Algunas de las fuentes son obras para admirar y otras son interactivas, pudiendo atravesarlas o jugar dentro de ellas.

UNIDAD 7 / ¿COMES DE TODO?

VÍDEO 8. ¿AL PESO O POR UNIDADES?

ACTIVIDAD 7

Granel Madrid es un tienda de productos al peso, situada en la calle Embajadores, muy cerquita de la plaza Cascorro. En Granel Madrid podéis encontrar más de 200 productos: desde legumbres hasta harinas, frutos secos, especias y un montón más de familias.

La venta a granel creemos que tiene muchas ventajas; no solo nos permite reducir nuestro consumo de envases plásticos, sino que también nos permite acceder a productos naturales a un mejor precio.

VÍDEO 9. QUÉ HAY EN UN SUPERMERCADO MEXICANO

ACTIVIDAD 11

¡Bienvenidos a Paulina en México! ¡Muy buenas, amigos y amigas de Paulina Cocina! Estamos en el supermercado, lugar en donde no puede faltar un video si voy a un país que no conozco. Y lo que vamos a hacer va a ser recorrerlo absolutamente y en ese recorrido les voy a contar las cosas que me llaman la atención, las cosas que me gustan, las cosas que me encantaría que estén en mi país, las cosas que me parecen raras...

Si no son mexicanos o no fueron a México, quédense porque van a ver cosas muy divertidas y curiosas, quizás; y si son mexicanos, bueno, si se quieren quedar a ver qué le llamó la atención a una argentina en un supermercado mexicano, van a ver todas las cosas que les van a resultar normales, pero que a mí me llamaron muchísimo la atención. Así que, ¡ahí vamos!

Hay esto: un bollito supertípico que se llama concha. ¡Concha de limón, concha de chocolate y la más común que es la concha blanca! Hay capuchino envasado. O sea, café con leche envasado. Y de varios tipos, ¿eh?: moka, clásico, de vainilla, irlandés, con Oreo...

¿Tanta pimienta vas a usar? Una base lista para hacer tartas dulces. ¡Ay, me encantaría que exista en Argentina! ¡Un bloque de sal del Himalaya enorme! En comentarios se reciben observaciones sobre este bloque.

Hamburguesa de papa, dice ahí. ¡Quiero tu receta! Hay esto, que se llama ate y que se los súper recomiendo. Es un dulce de guayaba que lo comen con queso y que es riquísimo, riquísimo. El postre es tipo nuestro queso y dulce, pero bueno, con este dulce. ¡Es muy rico! Hay muy buen surtido de quesos, pero muy buen surtido de quesos. Esto me asombra porque en los países vecinos no hay tan buen surtido de queso: hay crema, doble crema y ya está. Esto que ven acá es el queso Oaxaca, famoso queso Oaxaca superrico. ¡Hay un queso brie gigante! Miren: treinta centímetros.

Hay mucha, mucha fruta envasada, lista, congelada, para tener, para hacerte jugo, para... lo que quieras. Pero mucha, ¿eh? Hay hielo, pero no te viene la bolsa de Rolito, le digo Rolito yo; te viene como la cubetera, ¿ven?

Hay todo tipo de comida mexicana lista para cocinar. Bueno, para no cocinar. ¡Kermato es tu cóctel de tomate y almeja! ¡Kermato! Si no me equivoco, con esto se hace la clamata. O sea, la cerveza con clamato. Todo esto son chiles de diferentes tipos, tiquitín, tiquitán, de esta manera, de esta forma, jalapeño, habanero, chile, chile, chile, chile, chile, entero, en adobo, chipotle, chile. En la sección de verdulería, hay todo tipo de chile. ¡Hay un zapallito rarísimo! Y esto, que se llama aguacate Chiapas, o sea... ¿es una palta? Hay flores, de calabaza. ¡Y miren esto! Esto es como aloe, esto no es nopal, ¿eh? No entiendo si es para comer o qué. Regularmente, lo usas para... a lo mejor para otro tipo curativo. No, no se comía, obvio. Esto es el nopal, ¿ven?

Mirá qué proljito el choclo, eh. Cortadito de ahí, cortadito de ahí... proljito, proljito, listo para comer. No me voy a detener en la terrible cantidad de tortillas, tortillitas, totopos, tostaditas... tucutucu, tacatata... que hay.

UNIDAD 7 / ¿COMES DE TODO?

Hay *snacks* diferentes, picantes, tradicionales, sabor mexicano, Doritos de fuego, tiquitiqui, tacatata.

A su vez, hay mucha opción, pero mucha, mucha opción de golosina saludable o casi saludable.

Mucho, ¿eh? Estas barritas, por ejemplo, de cereales, quínoa, frutos secos y tal. Las venden en la calle todo el tiempo.

Hay mucha leche alternativa: leche de tres nueces, leche de amaranto, leche de coco, leche de arroz, leche deslactosada, almendras y chocolate. Mucha leche alternativa.

Chocolate en polvo Don Gustavo. Yerba Rosamonte hay, che. Ninguna otra, ¿eh?

En fin, muchachos, ¡hasta acá llegué! Me voy a pagar las Squirt. Creo que me debo estar salteando setenta y dos millones de cosas porque son gigantes estos supermercados. ¡Gigantes, gigantes, gigantes! Así que... y tienen muchas cosas, muy diferentes a las que yo conozco en Argentina. Así que, nada, me lo dicen en los comentarios.

Si les gustó este video, porfa, suscríbanse al canal, aprieten la campana para que les avise cuando saque un nuevo video.

Espero que les haya gustado, no se pierdan el video que sigue, que es el último de la serie en México.

Nos vemos, hasta la próxima. ¡Adiós!

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

VÍDEO 10. ¿CÓMO LO DIGO?

ACTIVIDAD 3

Hoy vamos a hablar de gestos y expresión corporal. En España y América Latina compartimos el mismo idioma, todos hablamos castellano o español. Sin embargo, cuando nos encontramos con personas de otros países, no siempre es fácil comunicarnos. Es que en cada país hablamos con los ojos, con la nariz, con la boca, con las manos, con los hombros, con la cintura e incluso con las piernas. Nosotros no ahorramos. ¡Ey!, en gestos ni expresión corporal. Comenzamos por Centroamérica. Si estás reunido con amigos y quieres decirles que ya te pagaron en el trabajo, que ya cobraste tu salario, solo tienes que mostrar la palma de la mano... pst, pst, pst, pst, pst...

Como si estuvieras cortando patatas, pero con este sonido: pst, pst, pst, pst, pst..., pst, pst, pst, pst, pst...

Los nicaragüenses, por su parte, hacen el mismo gesto, pero, en lugar de patatas, cortan plátano macho y hacen: pst, pst, pst, pst, pst..., pst, pst, pst, pst, pst... Pero, también, si quieres presumir de tu dinero, si quieres fanfarronear, si quieres hacer ver que tienes más, solo tienes que mostrar el dorso de tu mano, acercarlo a tu cara y hacer... Ya todos sabrán que don o doña dinero está en la casa.

Si quieres decir que el bar está lleno, solo tienes que unir tus dedos y moverlos con insistencia. Si este mismo gesto lo bajas y lo mueves con más insistencia, te vas a Argentina y dices: "Pero, ¿qué me estás contando?" "¿Pero qué me estás contando!" Sin embargo, a Argentina nos vamos más adelante porque ahora estamos en México lindo y querido. ¡Ah, El Chavo del 8! Personaje de televisión de los años 80 hasta la actualidad que nos enseñó a decir "sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí" moviendo el dedo índice de arriba hacia abajo. Y "no, no, no, no, no, no, no" moviéndolo de un lado hacia el otro.

Si quieres decir que no sabes, subes los hombros y pones carita de "no sé...". Eso si estás en Centroamérica, porque si estás en Colombia y no tienes ni idea de lo que te están diciendo, tienes

que subir los hombros, mostrar las palmas de las manos, poner boca de pez y decir: "mmm", "mmm". En Colombia y en Venezuela nos encanta el gesto de dar besitos. Mua, mua, mua, mua. Mua, mua, mua, mua. Por eso, lo utilizamos para señalar un lugar, y decimos: "Pásame eso que está (ahí... ahí)." Para señalar algo: "Pásame (eso)." Le damos otro uso también... Lo utilizamos para señalar a alguien sin que se dé cuenta y ahí es donde comenzamos en... Eh... "Este." Bueno, tengo que confesar que, a veces, nos descubren.

Seguimos bajando por América Latina y llegamos a los gestos del sur. Por eso, si estás en Argentina, solo tienes que hacer este gesto. Ya el camarero sabrá que ese café viene corto de leche. También los argentinos, para decirte o para preguntarte si estás loco, les gusta colocarse el dedo índice en la sien y "atornillarlo" de manera insistente. Y dicen:

"¿Pero tú estás loco!?",

"¿Pero tú estás loco!?"

En Latinoamérica compartimos muchos gestos. Por eso, si queremos pedir la cuenta, desde México hasta Argentina, solo tienes que inclinar tu torso hacia atrás, levantas la mano, haces un gesto como si firmaras un autógrafo en el aire y ya el camarero sabe que debe traer la cuenta.

Y, como tacaños hay en todas partes, para identificarlos, mostramos la palma de la mano, apoyando el codo y haciendo: "hm". Eso quiere decir que a esa persona le cuesta soltar la mano. En América Latina tenemos un sinfín de gestos. Por eso, la próxima vez que hables con un nativo presta atención a sus palabras y también a su expresión corporal. Yo, para terminar esto, lo voy a hacer "a la Argentina". Ya está, ya está.

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

VÍDEO 11. LOS CONSEJOS DE ELISA

ACTIVIDAD 13

Hola, hoy voy a mostraros tres productos: el aceite de rosa mosqueta, una crema de manos con aloe vera, y una *BB perfect*. Y voy a explicaros para qué se utilizan.

El aceite de rosa mosqueta es un aceite vegetal con grandes propiedades para la medicina cosmética y tradicional. Con numerosos ácidos grasos, vitaminas y minerales, lo hacen un producto indispensable en nuestra casa. Es un aceite que va bien para tratar el envejecimiento prematuro y las estrías que pueden salirnos durante el embarazo. También sirve para tratar los efectos del fotoenvejecimiento en la piel. Podemos aplicarlo en muchas partes del cuerpo como en manos, en brazos, en la cara perfectamente, en las piernas... siempre dando un ligero masaje para activar la circulación y para hacer que el producto penetre mucho mejor. Para conseguir un mayor efecto con el aceite de rosa de mosqueta tienes que mezclar dos gotas con tu crema de noche habitual. De este modo, conseguirás que el aceite penetre mucho más en tu piel y obtener beneficios. Ahora voy a hablaros sobre una crema de manos que contiene aloe vera y también voy a explicaros sus principales propiedades. El aloe vera va bien para suavizar como, como por ejemplo, esta crema de manos. Después de una sesión de depilación, tienes que aplicar el aloe vera en tu piel. De este modo, conseguirás calmar el dolor y bajar la hinchazón.

Por último, os vamos a hablar de las *BB cream* y de sus principales funciones y beneficios. Las *BB cream*, más allá de tratar pequeñas manchas, granos o imperfecciones en la piel, también tienen diferentes funciones, como hidratar, iluminar, perfeccionar arrugas... Tienes que utilizarla cada mañana después de limpiarte la piel con tu cosmético habitual. Después, simplemente se trata de utilizar unas gotas de este producto y puedes

aplicártelo en la piel de la cara dando un pequeño masaje. Como consejo, pónela en lugar de tu crema facial de día habitual. De esta manera, como contiene color, conseguirás una piel perfecta y radiante durante toda la jornada.

Bueno, y hasta aquí los consejos de hoy. Hasta la próxima.