



EINFACH BESSER SPANISCH



AUDIO

17 | 5 ECOS

# ECOS

**¡VIDA  
SANA!**

Vocabulario sobre  
comida y deporte

**IDIOMA** Los usos de “si” y “cuando”  
**VIAJE** Ecuador: el mercado de Otavalo

1. Introducción	01:04
-----------------	-------

## TEMA DEL MES

### LA VIDA SANA

2. Diálogo 1: ¡Las dietas!	■ INTERMEDIO	06:29
3. Vocabulario	■ FÁCIL	02:27
4. Diálogo 2: El plan nutricional	■ INTERMEDIO	06:27
5. Vocabulario	■ FÁCIL	02:53
6. Ejercicio 3: La pirámide de los alimentos	■ AVANZADO	05:33

## GRAMÁTICA

7. Viaje: Otavalo, el mercado artesanal de Ecuador	■ AVANZADO	07:55
8. Gramática y ejercicio: “Si” y “cuando”	■ INTERMEDIO	06:17

## ESPAÑOL COLOQUIAL

9. La familia Pérez: El paquete misterioso	■ INTERMEDIO	05:08
10. La frase del mes: “Darle vueltas”	■ INTERMEDIO	04:25

## TEMAS DE ECOS

### COMPREENSIÓN DE TEXTO

11. Latinoamérica: México – Crece el Zócalo	■ INTERMEDIO	02:32
12. Cosas de España: Campisábalos tiene un aire muy limpio	■ FÁCIL	03:13
13. Lugares mágicos: Cádiz	■ FÁCIL	01:29

## CUADERNOS DE VIAJE

14. Cuadernos de viaje: “Aprender español en Cuernavaca”, por Elfriede Bauer	■ FÁCIL	03:53
15. Despedida		00:55

Foto portada: © Shutterstock

---

**FÁCIL** para los oyentes a partir del nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia (MCER)

**INTERMEDIO** para los oyentes a partir del nivel B1 del MCER

**AVANZADO** para los oyentes a partir del nivel C1 del MCER

---

**Esta es la transcripción completa de ECOS AUDIO de mayo, incluida la moderación.**

## 1. Introducción 01:04

Covadonga: Hola, querido lector y oyente de “ECOS”.

En esta ocasión viajamos al popular mercado de Otavalo, en Ecuador.

Carlos: Asimismo, en el tema del mes, “Situaciones cotidianas”, le ofrecemos aclaraciones y el vocabulario básico para...

Covadonga: ... hablar sobre la vida sana.

Carlos: También podrá escuchar otros temas actuales e interesantes. Y, por supuesto, no faltarán los ejercicios que le servirán para perfeccionar y mejorar su nivel de español.

Covadonga: Y no olvide que esta grabación tiene un objetivo...

Carlos: ... que es que usted pueda aprender escuchando y leyendo. Dos premisas imprescindibles para dominar el idioma español.

### TEMA DEL MES

#### LA VIDA SANA

## 2. Diálogo 1

¡Las dietas! 06:29 ■ INTERMEDIO

Covadonga: En esta ocasión, vamos a tratar el vocabulario y las expresiones que se utilizan para hablar de la vida sana.

Carlos: Seguidamente escuchará un diálogo para familiarizarse con el vocabulario sobre este tema. A continuación, haga el ejercicio correspondiente.

**Laura:** Mira qué cuerpos diez tienen estas chicas. Pero, ¿cómo lo hacen? Yo me paso el día haciendo dietas, y nada de nada, aquí sigo con mis michelines.

**Carlos:** Pero, Laura, me estás enseñando fotos de actrices y modelos, que están todo el día en el gimnasio o haciéndose retoques de cirugía; y además les hacen el photoshop para que salgan aún más delgadas en las revistas. Y tú, ¿qué opinas, Luis, que eres el entendido...?

**Luis:** Bueno... Yo sólo soy médico nutricionista... y sé de alimentación y nutrición; las operaciones de cirugía y los retoques de photoshop ya son otro cantar. Pero yo creo que lo

la grabación	Aufnahme
la premisa	unabdingbare Voraussetzung
imprescindible	
los retoques de cirugía	chirurgische Verbesserungen
ser el/la entendido/a	der/die Experte/Expertin sein
la alimentación, la nutrición	Ernährung
ser otro cantar	eine andere Sache sein, etwas anderes sein

más importante no es tener un cuerpo diez, sino llevar una vida sana y tener un cuerpo proporcionado, por estatura y peso. Y sobre todo, sentirse a gusto consigo mismo.

**Laura:** Eso es una frase muy bonita... pero, la baja autoestima femenina no nos lo permite... Y, ¿qué es para ti una vida sana?... porque yo ni fumo, ni bebo, ni tomo drogas, ni salgo por las noches... Mi único pecado son las palomitas, viendo una buena película.

**Carlos:** Hala, hala... angelito; eso de que no bebes, ni que sales por las noches, es un farol bien grande, Laurita. Además, te pones morada de vez en cuando, comiendo chocolate. No me lo negarás, ¿verdad, cariño?

**Laura:** Sí, eso sí, porque cuando estoy de ba-

ión o con ansiedad, me zampo una barrita de chocolate... Pero eso no cuenta, porque lo considero como si fuera un antidepresivo natural.

**Luis:** Claro, porque el chocolate tiene una sustancia que se llama triptófano, que estimula la producción de serotonina. Por ello, es uno de esos alimentos que contribuye a reducir la tristeza de nuestras vidas... Así que, sí, te lo admito como remedio natural...

**Laura:** Y ahora, dime de una vez qué es para ti la vida sana, Luisito.

**Luis:** Pues llevar una vida sana es alimentarse de forma variada, sin muchas grasas; anteponer las frutas y verduras a las carnes y a los dulces; no abusar del alcohol, evitar el estrés excesivo; pasear al aire libre, pero sin exponerse mucho al sol; dedicar algo de nuestro tiempo al ocio, a la cultura, a la diversión y al ejercicio físico... En definitiva, ser un poquito felices. Yo te recomiendo, Laura, que vengas a mi consulta para hacerte un estudio nutricional y ponerte un plan de alimentación adecuado a tus necesidades; el resto depende de tu fuerza de voluntad.

**Carlos:** Claro, mente sana en cuerpo sano, Laurita. Lo que te digo yo... Que sólo con la dieta de la alcachofa, o la de los hidratos de carbono, no se consigue ni cuerpo diez, ni un

las palomitas	(hier) Popcorn
hala, hala	(ugs., hier) Moment, Moment
el farol	(hier) Bluff; Angeberei
ponerse morado/a	sich den Bauch vollschlagen
estar de bajón	deprimiert sein
zamparse	futtern
anteponer	den Vorrang geben
el ejercicio físico	körperliche Bewegung, Training
el estudio nutricional	ernährungswissenschaftliche Studie
el plan de alimentación	Ernährungsplan
los hidratos de carbono	Kohlenhydrate

cuerpo sano, y menos una mente lúcida. Lo que se consigue es ansiedad cien!

**Laura:** Vale, vale.... me habéis convencido. La semana próxima me pongo en tus manos, Luis. Y espero que tengas un buen plan, y una buena mano, porque si no, yo enseguida tiro la toalla...

**Carlos:** No quiero ser indiscreto, Laura, pero ¿te refieres a un plan de nutrición o a otras cosas? No me quiero poner celoso, ¡eh!

### Ejercicio 1

Covadonga: Complete las siguientes oraciones con el vocabulario que hemos aprendido  
Carlos: Elija la palabra correcta.

1. Laura siempre está haciendo (**dietas / comidas**) para tener buena figura.
2. Luis es un médico (**homeópata / nutricionista**) que ayuda a mejorar la (**salud / piel**) mediante una alimentación sana.
3. El chocolate pone de (**mal / buen**) humor.
4. La buena alimentación ayuda a tener una vida (**sana / enferma**).
5. Mente (**clara / sana**) en cuerpo sano, significa mantener el (**desequilibrio / equilibrio**) entre el cuerpo y la mente.

### 3. Vocabulario 02:27 ■ FÁCIL

Escuche a continuación más vocabulario sobre este tema y su traducción al alemán:

**autoestima:** Selbstwertgefühl  
**michelines:** (umgangssprachl.) Rettungsringe; Winterreifen; Frühlingsrollen

**Tengo que adelgazar para rebajar los michelines:** Ich muss abnehmen, um diese Winterreifen loszuwerden.

**médico nutricionista:** Arzt und Diätspezialist, Ernährungswissenschaftler(in)  
**salud:** Gesundheit

**Hacer deporte es bueno para la salud:** Sport treiben fördert die Gesundheit.

**consciente de la salud:** gesundheitsbewusst  
**clínica de adelgazamiento:** Schönheitsfarm  
**régimen/dieta:** Diät; Schlankeitskur  
**estar a dieta:** Diät halten

**Muchas personas hacen régimen para perder peso:** Viele Leute machen eine Diät, um abzunehmen.

**llevar una vida sana:** ein gesundes Leben führen / gesund leben

**cuerpo diez:** perfekter Körper

**bonita figura:** schöne Figur, gute Figur

**Esa mujer tiene un cuerpo muy bonito:**

---

el **desequilibrio**

Ungleichgewicht

---

Diese Frau hat einen sehr schönen Körper.

**estar en buena forma física:** fit sein

**estatura:** Körpergröße

**¿Qué estatura tienes?:** Wie groß bist du?

**peso:** Gewicht

**He engordado:** Ich habe zugenommen.

**He adelgazado:** Ich habe abgenommen.

**fármaco:** Medikament, Arzneimittel

**antidepresivo:** Antidepressivum

**fuerza de voluntad:** Willensstärke

**tener buena mano:** ein

Händchen für etw. haben

**tirar la toalla:** das Handtuch

werfen, schlappmachen

## 4. Diálogo 2

**El plan nutricional 06:27** ■ INTERMEDIO

Covadonga: Seguidamente, escuchará otro diálogo sobre este tema. A continuación haga el ejercicio correspondiente.

lúcido/a	klar
ansiedad cien	hundertprozentige Unruhe
pasarse ni un pelo	es überhaupt nicht zu weit treiben
el sacrificio	Opfer
los productos integrales	Vollkornprodukte
la infusión	Tee
decaído/a	matt, kraftlos

**Luis:** Hola, Laura, ¿qué tal tu primer mes con el nuevo plan nutricional que te mandé?

**Laura:** Voy bien..., pero me cuesta un poquito cambiar mis costumbres alimentarias diarias. Ya sabes, Luis, con el buen tiempo se sale a las terrazas a picotear; que si las tapitas, el aperitivo, la cañita... Aunque Carlos es como mi sombra; no me deja pasarme ni un pelo... un auténtico plasta. ¿Me parece a mí que le pagas algo por controlarme?

**Carlos:** Sí, claro, 10 euros la hora, ¿verdad, Luis? Laurita, te estás volviendo un poco paranoica... ¿Tú no dices que quieres tener buena figura para este verano? Pues algún sacrificio tendrás que hacer. Ah, Luis, además, le he tirado a la basura todas las pastillas que tenía para adelgazar...

**Luis:** Me parece que tienes una pareja que te cuida mucho, Laura... Toma... en este papel tienes una lista de productos y alimentos que puedes añadir a tu nueva alimentación. Puedes probar también productos ecológicos sin aditivos ni conservantes... La comida orgánica es algo más cara, pero más sana, o por lo menos algunas cosas. No olvides tampoco los alimentos ricos en fibra, los productos integrales, beber infusiones o zumos naturales y mucha agua... y si te encuentras un poco decaída, puedes tomar unos

suplementos vitamínicos. Y algún día, una cañita o un vasito de vino también está permitido...

**Laura:** Uff... vale, seguiré tus consejos, pero no creas que me vas a convertir en vegetariana a ultranza o en una bioactivista, como el loco de tu amigo Carlos.

**Luis:** No, claro, hay gustos para todos; pero si quieres resultados duraderos, tendrás que cambiar a largo plazo tus hábitos alimentarios. Y verás que tu cuerpo te lo agradecerá tanto por fuera como por dentro.

**Laura:** Además, hago ejercicio; fíjate, hasta me he apuntado al gimnasio de Carlos, yo que era de sillón, palomitas y televisión. Y ahora, hasta hago abdominales y pesas.

**Carlos:** Sí, sí, es que a Laura lo que la mueve no es sólo la salud, sino “la operación bikini” exprés...

**Luis:** Claro, normal... A mí, por estas fechas, también se me llena la consulta de mujeres que quieren adelgazar. Pero bienvenida sea “la operación bikini”, si con ese propósito siguen un plan de alimentación y de vida más sana en el futuro. Bueno, y los hombres también. Nosotros solemos hacer “operación barriga cervecera...”

**Carlos:** ¿De verdad que también los hombres vienen a tu consulta por cuestiones estéticas?

**Luis:** Uy, claro, y cada vez más... Pero mi consejo es igual para hombres que para mujeres: conseguir el equilibrio entre la alimentación, el ejercicio y la vida sana.

**Laura:** Mira, Luis, si funciona tu plan... y “la operación bikini” es un éxito, os invito a ti y a tu chica a pasar un fin de semana a Benidorm con Carlos y conmigo...

**Luis:** No dudes que funcionará, Laura. Aunque te lo tienes que tomar en serio, querida. Carlos, vigílalala bien, que te bajo el sueldo...

**Carlos:** Sí, jefe... la vigilaré día y noche. Y ahí estaré yo para apoyar a Laurita y ponerla en forma para que luzca tipazo y palmito en Benidorm... mientras nosotros disfrutamos de unas cañitas en la tumbona.

**Laura:** ¡Ah, no! De eso nada, querido... ¿No te acuerdas de que tú has comenzado también la “operación barriga cervecera”?

duradero/a	dauerhaft
a largo plazo	langfristig
apuntarse a	(hier) sich anmelden bei
hacer abdominales	Bauchmuskulatur trainieren
hacer pesas	Hanteltraining machen
la consulta	Sprechstunde
vigílalala bien	bewach sie gut
que te bajo el sueldo	ich kürze dir sonst das Gehalt
la tumbona	Liegestuhl

**Ejercicio 2:**

Covadonga: A continuación, haga otro ejercicio de vocabulario.

Carlos: Elija la palabra correcta.

1. Los productos (**ecológicos / industriales**) no tienen aditivos ni conservantes artificiales.
2. Laura no quiere convertirse en (**carnívora / vegetariana**).
3. Hacer ejercicio es bueno para la (**salud / velocidad**) corporal y **amíca**.
4. Con la llegada del verano, muchas mujeres se **embarcan en** la operación (**vacaciones / biquini**) para conseguir una bonita figura.
5. Laura se ha apuntado al mismo (**club / gimnasio**) de Carlos para hacer (**deporte / ballet**).

**5. Vocabulario 02:53 ■ FÁCIL**

Escuche a continuación más vocabulario sobre este tema y su traducción al alemán:

**costumbres alimentarias:**

Ernährungsgewohnheiten

**picotear:** kleine Mengen verschiedener

Speisen probieren

**operación biquini:** sich für die

Bikinisaison in Form bringen

**ser un/a plasta:** eine Nervensäge sein, lästig sein

**suplementos vitamínicos:** Vitaminergänzung

**hábitos alimentarios:** Essgewohnheiten

**vegetariano/a:** Vegetarier(in)

**ser un vegetariano/a a ultranza:**

ein/e radikale/r Vegetarier/in sein

**defender algo a ultranza:** etw. bis

aufs Äußerste verteidigen

**comida orgánica:** Biokost; Bionahrung

**de cultivo ecológico:** aus ökologischem Anbau

**sin aditivos ni conservantes:** ohne künstliche

Zusätze und Konservierungsstoffe

**fibra:** (hier) Ballaststoffe

**alimentos ricos en fibras y bajos en grasas:**

ballaststoffreiche und fettarme Kost

**grasas no saturadas:** mehrfach

ungesättigte Fettsäuren

**pastillas para adelgazar:** Schlankheitpillen

**suplemento / complejo**

**vitamínico:** Vitaminpräparat

**gimnasio:** Fitnessstudio, Turnhalle

**deporte:** Sport

**hacer deporte:** Sport treiben

**correr:** laufen, rennen, joggen

el/la **carnívoro/a** Fleischfresser/in

el **aditivo** Zusatzstoff

**amíco/a** seelisch

**embarcarse en** sich einlassen auf

**Necesita hacer más ejercicio:** Sie müssen sich mehr bewegen.

**entrenar:** trainieren

**entrenamiento:** Training

**Una vez a la semana entrenamos**

**en el gimnasio:** Einmal in der Woche

trainieren wir in einem Fitnessstudio.

**tipazo:** Topfigur

**tener un tipazo:** eine sehr gute

Figur / Topfigur haben

**lucir palmito:** schön aussehen

## 6. Ejercicio 3

**La pirámide de los alimentos 05:33 ■ AVANZADO**

Covadonga: La pirámide de alimentos más saludables es una guía visual útil, que se recomienda para seguir una dieta equilibrada.

Carlos: Seguidamente, le proponemos un ejercicio con la pirámide que le servirá para aprender vocabulario y elegir mejor

equilibrado/a	ausgewogen
el nutriente	Nährstoff
la cima	Spitze
prescindir de	verzichten auf
los ácidos grasos	Fettsäuren
liposoluble	fettlöslich
la grasa vegetal	pflanzliches Fett
los derivados lácteos	Milchprodukte

su alimentación. Ahora, elija los productos y las palabras correctas para completar el siguiente texto sobre la pirámide de los alimentos:

Los alimentos, según los nutrientes dominantes en su composición, se clasifican en grupos dispuestos en forma de pirámide. En la cima de esta pirámide están: aceites, grasas y azúcares; están incluidos en el primer grupo de alimentos, y pertenecen a él, por ejemplo: (**pescado y soja / margarinas y dulces**) entre otros. Deben incluirse en la dieta lo mínimo posible, pero sin prescindir de ellos. Nos aportan los ácidos grasos esenciales, y además son vehículos para las vitaminas liposolubles, que sólo se disuelven en grasa. Se aconseja que las grasas sean de origen (**vegetal / animal**). Como ejemplo, los frutos secos proporcionan grasa vegetal. Las carnes y pescados son alimentos ricos en (**plutonio / proteínas**) y están incluidos en el segundo grupo, como también los huevos, las legumbres y los frutos secos, así como los derivados lácteos: (**quesos y yogur / pasta y pan**). Estos alimentos se deben consumir con moderación, pero no deben faltar en la dieta. Al tercer grupo pertenecen las frutas y verduras que se deben consumir diaria-

mente. Los vegetales son llamados también (**hortalizas / cereales**) porque se cultivan en el huerto; de algunas se utilizan las hojas, como la espinaca; de otras las raíces, como la zanahoria; de otras los frutos, como el tomate. Si se consumen crudas o al vapor, conservan mejor sus propiedades nutritivas. Las ensaladas no deben faltar en cada comida. Son una fuente excelente de (**vitaminas y minerales / grasa e hidratos de carbono**). Al cuarto grupo pertenecen el pan, con todas sus variedades: (**las pastas, los cereales / las setas, las algas**) y el arroz. También se incluyen las patatas y las leguminosas, alubias, lentejas, garbanzos y soja que, además de aportar hidratos de carbono, proporcionan proteínas de origen vegetal con los aminoácidos esenciales. Especial mención recibe el agua, que no está considerada como un alimento, pero es imprescindible en la dieta diaria. Se aconseja tomar un mínimo de (**dos litros / dos vasos**) de agua al día. No olvidemos que el (**62 por ciento / 6 por ciento**) de nuestro cuerpo es agua. Si se siguen diaria-

las propiedades nutritivas	Ernährungseigenschaften
las leguminosas	Hülsenfrüchte
longevo/a	langlebig

mente estas recomendaciones de la pirámide de los alimentos elaborada por médicos y especialistas en nutrición, está demostrado que conseguirá mantenerse sano y longevo.

Si la mayoría de las respuestas han sido correctas, usted sigue una alimentación adecuada y tendrá una vida más feliz. Y siga esta fórmula:

Vida sana más cuerpo sano más mente sana = igual a bienestar más felicidad.

## GRAMÁTICA

### 7. Viaje

#### Otavaló, el mercado artesanal de Ecuador

07:55 ■ AVANZADO

Covadonga: A continuación, nos vamos a visitar el mercado artesanal de Otavaló, uno de los más populares de Ecuador.

Carlos: Seguidamente, escuche parte del texto “Otavaló, el mercado artesanal de Ecuador”. Y después, haga el correspondiente ejercicio de gramática.

Una plaza en medio de un pequeño pueblo a dos horas de la capital de Ecuador. Cientos de vendedores sentados, tranquilos, conversando entre ellos en quichua a la espera del

turista. Niños correteando en un laberinto formado por montañas de mantas, ponchos, sombreros, chaquetas, camisetas o cualquier producto que pueda crearse tejiendo. No importa que haga sol o que llueva. Los mismos vendedores visten lo que venden, es parte de su cultura, de la forma de ser que les ha llevado desde Otavalo, a dos horas al norte de Quito, a conquistar el mundo con sus tejidos. El Mercado –o plaza– de los Ponchos es uno de los principales atractivos turísticos del Ecuador. Un bazar histórico en la ciudad de Otavalo que recibe, sobre todo los fines de semana, miles de turistas, interna-

corretear	umherlaufen, herumtollen
que pueda crearse	das durch Weben geschaffen
tejiendo	werden kann
vestir	(Kleidung) tragen
el tejido	(hier) Stoff
irse expandiendo en círculos	sich allmählich kreisförmig ausbreiten
desparramarse	(hier) sich verteilen
la prenda	Kleidungsstück
ser heredado/a	geerbt werden
el maestro	(hier) Meister
el operario	(hier) Arbeiter
ejeracer	tätig sein, ausüben
el atuendo	Aufmachung, Aufzug
lacio/a	(Haar) glatt

cionales o nacionales. Los visitantes se pierden por las callejuelas improvisadas creadas por los mismos puestos de los vendedores, mientras luchan por no tropezarse con los productos que se ofrecen por todas partes.

En el mercado hay 99 “callambas”, puestos en forma de paraguas, contruidos hace cuarenta años. Las callambas se ordenan de manera concéntrica y se van expandiendo en círculos, hasta desparramarse por las calles que salen de la plaza. Los vendedores más antiguos se encuentran en la parte central, son los primeros que comenzaron a vender sus prendas hace décadas. Los puestos son heredados por sus familiares.

En el centro de la plaza, en una de estas callambas, está Luzmila Iza Conejo, presidenta de la Asociación Interprofesional de Maestros y Operarios de la plaza de los Ponchos desde hace cuatro años, aunque asegura que lleva ejerciendo alrededor de una década. Vestida con el atuendo típico de las mujeres otavaleñas, bajita y de pelo largo, oscuro y lacio, comenta que en los 99 puestos que ella controla trabajan alrededor de 2000 personas.

Luzmila recibió su puesto heredado de sus padres, unos pioneros del mercado. “Yo

siempre he trabajado acá”, dice, mientras a su alrededor revolotea su sobrino. Apoyada en una pila de cobijas, nos cuenta que las mantas de matrimonio son el producto que más vende. Cada una cuesta 28 dólares, y se fabrican en los alrededores de la ciudad.

“Todo se fabrica en talleres en los alrededores de Otavalo”, remarca orgullosa, mientras el olor a sopa, cochino frito o seco de pollo de los puestos de comida impregna todo el mercado.

revolotear	(hier ugs.) umherflattern
la pila de cobijas	Stoß Decken
remarcar	hervorheben, betonen
el cochino frito	(SAm) gebratenes Schweinefleisch
el seco de pollo	(ec.) Huhn in Zwiebel-Tomaten-Paprika-Sud gekocht, mit Reis, Kartoffeln oder Yukka
sumarse a	hinzukommen zu
el tapiz	Wandteppich
gubernamental	seitens der Regierung
la iluminación	Beleuchtung
correr por cuenta de	Sache sein von
el piso	(hier) Fußboden
rajado/a	(hier) gespalten, gesprungen
el día a día	Alltag
vinculado/a a	mit Verbindung zu
el horario laboral	Arbeitstag

La parte gastronómica no es lo único que se ha sumado al mercado en los últimos tiempos. Cuenta Luzmila que, al calor de la buena marcha de la feria, “otros indígenas, como peruanos, colombianos y venezolanos” han enriquecido la multiculturalidad del bazar. Desde su pequeña oficina en el centro del mercado, escondida tras unos tapices, la presidenta Iza Conejo controla los altavoces de la plaza, desde los que pone música, informa o llama a reuniones. Eso sí, se queja del poco apoyo gubernamental que reciben, y señala que la iluminación de la plaza corrió por cuenta de la asociación. Espera que las instituciones los ayuden “sobre todo con el piso”, que está muy rajado y roto.

A pesar de la tranquilidad que transmiten los vendedores, su día a día no es fácil. Cuenta Luzmila que la gente vinculada a su asociación comienza a preparar sus puestos sobre las 3 de la mañana, en un horario laboral que puede extenderse hasta las 5 de la tarde, “hasta que haya sol”, dice. Sin embargo, al darse cuenta de que los turistas se quedaban hasta más tarde, prolongaron el horario. Este fue el motivo de la instalación de la luz eléctrica en la plaza.

A los extranjeros es fácil distinguirlos en la maraña de callecitas y toldos del mercado por su altura, su color, su idioma, sus cámaras de fotos y su ropa, que los protege del temible sol de este pueblo que supera los 2500 metros de altura. Luzmila se defiende en inglés, y dice que gracias a ellos van aprendiendo este idioma.

### ¿Sabía usted que...?

Observe que encontramos tanto **de Ecuador** como **del Ecuador**. El nombre de Ecuador puede usarse con o sin artículo, como sucede también en el caso de Perú, Paraguay o Uruguay. Como estos países llevan el artículo en su nombre oficial –República del Perú, República del Paraguay, República del Ecuador, República Oriental del Uruguay–, suelen aparecer con artículo. (Fuente: Fundéu BBVA, [www.fundeu.es](http://www.fundeu.es))

(Fuente: ECOS 05/17, págs. 49-51)

### El sombrero de paja toquilla

Todo el mundo lo conoce como el **sombrero** Panamá, o *sombrero de Panamá*; pero en realidad estos sombreros se fabrican en Ecuador. Otro nombre es *jipijapa* o *sombrero de jipijapa*. El sombrero se hace de las hojas de la palmera *Carludovica palmata* (llama-

do también *jipijapa* o *toquilla*). El nombre “sombrero de Panamá” se debe a que los trabajadores lo vestían durante la construcción del Canal de Panamá.

## 8. Gramática y ejercicio

“Si” y “cuando” 06:17 ■ INTERMEDIO

Covadonga: Este verano nos vamos de viaje. Un hotel nos espera con sus puertas abiertas... ¿O somos nosotros los que tenemos que esperar? Antes de realizar el ejercicio de gramática, le explicamos los usos de **si** y **cuando**. Carlos: Seguidamente, escuche algunas de estas palabras y expresiones y algunos ejemplos al respecto.

### CUANDO

*-Hola, buenos días, estoy esperando poder entrar en mi habitación. ¿Cuándo estará lista?*  
**Cuándo** sirve para preguntar por el tiempo. En preguntas siempre lleva tilde. El verbo que le acompaña está en el modo indicativo.

la maraña	Wirrwarr
el toldo	Sonnendach; Plane
temible	fürchterlich
la tilde	Akzent

**-Cuando me confirmen:** Aquí, **cuando** tiene valor temporal para el futuro. El verbo que le acompaña va en subjuntivo. Podemos sustituir **cuando** por **tan pronto como**.

## SI

¿Me podría confirmar **si va a desear la media pensión?** “**Si va a desear**”: Aquí **si** introduce una pregunta indirecta. En alemán sería “**ob**”.

Sería estupendo **si nos lo comunicara tan pronto como lo sepa**. “**Si nos lo comunicara**”: **Si** introduce una frase condicional de probabilidad en la que los tiempos verbales son: **condicional + si + verbo en imperfecto de subjuntivo**.

-Recuerde que **si contrata la media pensión, puede usar gratuitamente nuestra sauna**. “**Si contrata la media pensión**”: Aquí **si** introduce una frase condicional, pero más directa que la anterior: los tiempos verbales son: **si + verbo en presente + verbo en presente**.

-¡Ah! Y **si desea usar la caja fuerte de la habitación, sólo tiene que dejarnos un depósito de cincuenta euros**. -“**Si desea usar**”: de nuevo valor condicional. La frase “Si desea...” se usa para ofrecer algún servicio.

## ¿SI o CUANDO?

-Lo dicho, **cuando me confirmen las citas, le digo algo...** **Si me las confirman, vamos, porque ya se están retrasando...** “**Cuando me confirmen... si me las confirman**”: en esta frase tenemos “**cuando**” y “**si**” con sentido parecido, pero no es el mismo. La diferencia está en que **cuando** sólo hace referencia al tiempo, es decir, el huésped parte de que si le van a confirmar las citas pero no sabe cuándo exactamente. Es optimista. Sin embargo, en la frase con “**si**” es condicional, es decir, el huésped casi duda de que se las confirmen, porque ya tarda demasiado tiempo en recibir la llamada. (Fuente: ECOS 05/17, pág. 36)

## Ejercicio de gramática

Covadonga: Usted ha escuchado parte del texto de “Otavalo, el mercado artesanal de Ecuador” y el tema de gramática: los usos de **si** y **cuando**.

Carlos: Seguidamente, utilice la palabra **si** o **cuando** según corresponda.

el valor temporal	(hier) zeitlicher Bezug
la frase condicional de probabilidad	Konditionalsatz, der einen Wahrscheinlichkeitsgrad ausdrückt
partir de	ausgehen von

1. No sabemos (**si / cuando**) vamos a Ecuador este año o el año que viene.
2. Este año tenemos bastantes días de vacaciones todavía. O sea, (**si / cuando**) vamos este año, también podemos visitar Perú.
3. De todas formas queremos estar unos días en Otavalo (**si / cuando**) vayamos a Ecuador.
4. Seguro que compraremos artesanías en el famoso mercado (**si / cuando**) nos gustan.
5. ¿(**Si / cuándo**) os vais a decidir y (**si / cuándo**) vais a reservar los vuelos, los hoteles y todo lo demás?
6. (**Si / cuando**) en el trabajo hayamos hablado con los compañeros sobre las vacaciones.

## ESPAÑOL COLOQUIAL

### 9. La familia Pérez

El paquete misterioso 05:08 ■ INTERMEDIO

Covadonga: Y ya está aquí la familia Pérez, en un episodio más de su enredada y animada vida cotidiana.

Carlos: Escuche a continuación a la familia Pérez en “El paquete misterioso”.

el repartidor	Zusteller, Bote
elartilugio	(ugs.) Ding, Gerät
y santas pascuas	(ugs.) und damit basta

**Un repartidor ha traído a casa de los Pérez un paquete misterioso...**

**Marta:** Oye, Roberto, esta mañana han traído un paquete para ti... Está en encima de la mesa de la cocina. No me habías dicho que habías comprado algo por internet... ¿O es que te ha mandado una admiradora un regalito?

**Roberto:** No creo que sea un regalo, y menos de una admiradora, y si fuera una admiradora debe de ser secreta, secreta... Venga, voy a abrirlo y salimos de dudas.

**Roberto abre el paquete y... Marta se sorprende mucho.**

**Marta:** Pero, ¿qué es esto? De verdad que te has comprado un...

**Roberto:** Lo podemos usar los dos, Martita... Tú, que siempre estás quejándote de la falta de tiempo, y de que te quedas insatisfecha con los resultados finales.

**Marta:** Pero... ¿estás seguro de que este artilugio funciona? Yo creo que no es verdad todo lo que cuentan... Hay mucha publicidad engañosa, ¡eh!

**Roberto:** Pues lo probamos dos semanas, y si no es lo que parece, lo devuelvo, y santas pascuas... Probamos con otro método.

**Pepín sale de su habitación y ve a sus padres desarrollando un aparato.**

**Pepín:** ¿Qué es eso? Parece un...

**Marta:** Parece lo que es, no le des más vueltas, hijo. Tu padre, que se cree todo lo que ve por televisión. Creo que has picado, alma cándida...

**Roberto:** Bueno, habrá que probarlo antes de decir nada... Y tú, Pepín, no seas mal pensado.

**Pepín:** ¿Yo mal pensado?, papá... Qué va, teniendo unos padres tan enrollados y modernos como vosotros, yo siempre pienso lo mejor.

**Marta:** Déjate de tonterías, y lee las instrucciones de uso, Pepín. A ver si funciona o no.

**Pepín:** Aquí dice que... primero hay que poner las pilas al mando... ¿Ya están? Bien. Ahora quitate la camiseta, papá, y ponte este gel.

**Marta:** Ahora te lo ajustamos bien para que notes más intensidad.

**Roberto:** Oye, no aprietes tanto, que no puedo ni respirar...

**Pepín:** Y ahora, ponemos el nivel de intensidad que quieras. ¿Te parece bien intensidad media, durante 30 minutos?

**Marta:** Yo aprieto el botón de inicio, que me hace mucha ilusión. Roberto... ¿qué sientes?

**Roberto:** Por ahora, un cosquilleo... ¡Uy! Qué latigazo... Achh... descargas eléctricas... Oye, ponlo más bajo, que me estoy retorciendo... y voy a quedar electrocutado...

**Pepín:** Papá, ¿tú crees que este aparato te va a ayudar a subir musculatura?

**Marta:** Es que tu padre es muy flojo, cariño... Se cree que con un cinturón abdominal vibratorio le van a salir tabletas de repente... Cariño, ¡antes hay que sudarlas!

**Pepín:** Papá, teniendo en cuenta que tienes una barriga cervecera bastante prominente, creo que los latigazos lo mucho que pueden hacerte es un masaje abdominal, pero poco más.

**Roberto:** Ay..., ohh, creo que esto es un objeto para sadomasoquistas. Más que bajar ba-

darle vueltas	sich Gedanken machen, grübeln
picar	(ugs., hier) anbeißen; reinfallen
alma cándida	(ugs.) gutgläubiger Mensch, naiver Mensch
enrollado/a	(ugs.) nett, cool
el mando	(hier) Fernbedienung
ajustar	genau anpassen, anlegen
el latigazo	Schlag mit der Peitsche, (hier) Schlag
la descarga eléctrica	Stromschlag
retorcerse	sich winden, sich verdrehen
electrocutado/a	tot durch Stromschlag
el cinturón abdominal	Bauchmuskelgurt
le van a salir tabletas	er wird ein Sixpack (Bauchmuskeln) kriegen
prominente	(hier) vorspringend

rriba, lo que me está provocando son varios espasmos al minuto. Marta, te lo regalo. A lo mejor, a ti te sirve para la operación biquini... Yo es que no puedo soportar más descargas eléctricas... ¡Ayyyy! Quitádmelo, por favor.

**Marta:** A ver... Ya me explico yo por qué los hombres no están hechos para parir. Roberto, esto son cosquillas comparado con unas contracciones... Hasta me hace reír...

**Pepín:** Mira, papá, a partir de mañana voy a ser yo tu entrenador personal. Por la tarde nos vamos a correr, y después, haremos algunos ejercicios abdominales. Y si te controlas las zampadas y tomas cerveza sin alcohol, ya verás cómo te pones potente...

**Roberto:** Grande, Pepín, grande. Lo que no haga un hijo por su padre... Grande, Pepín.

**Pepín:** Claro... pero todo tiene un precio, papá. Por supuesto, que entras en la tarifa familiar con rebaja.

(Fuente: ECOS 05/17, pág. 38)

## 10. La frase del mes

“Darle vueltas” 04:25 ■ INTERMEDIO

Covadonga: La frase del mes que le presentamos en esta ocasión le servirá para entender mejor una expresión determinada del diálogo de la familia Pérez. La frase de este mes es *darle vueltas a algo* o *darle vueltas al coco*,

¿sabe qué quiere decir? ¿Hablamos de fútbol caribeño?, ¿o de un nuevo método para hacer cócteles? Ni lo uno, ni lo otro... Escuche el siguiente diálogo, y lo descubrirá.

**Pepe:** ¿Qué te pasa, Toñi? ¿Estás triste?

**Toñi:** No, triste no, estoy pensativa... estoy *dándole vueltas* a la idea de irnos todos de vacaciones a Ibiza.

**Pepe:** ¿Y qué hay que pensar?... Es una idea estupenda. No hay que *darle más vueltas al coco*.

**Toñi:** ¿Seguro? Mis padres, tus padres, mi hermana con los niños en la edad del pavo... sólo pensarlo, me agota.

**Pepe:** ¡Qué va! Al contrario, ¿no te das cuenta? Lo bueno de ir a un hotel... es que cada uno puede hacer lo que quiera, comer lo que quiera, estar donde quiera: si quieren ir a la playa, pueden ir; si prefieren la piscina, allí se quedan. Si los niños prefieren jugar con la consola en la habitación, pues... no es cosa

las contracciones	(hier) Wehen
la zampada	(ugs.) Völlerei, Fresserei
la rebaja	Rabatt, Ermäßigung
pensativo/a	nachdenklich
en la edad del pavo	(ugs.) im Flegelalter
agotar	ermüden, erschöpfen

nuestra, ¿no?... No le *des más vueltas*, es la solución ideal.

**Toñi:** A lo mejor tienes razón, yo le doy *demasiadas vueltas* a todo. Ya sabes, “hago una montaña de un grano de arena”. *Carpe diem*, Pepe... cuando llegue al hotel pienso ¡disfrutar!

**Darle vueltas a algo** significa pensar en algo de manera permanente; darle vueltas al coco es lo mismo, pensar intensa y permanentemente en una idea que tenemos en la cabeza. La palabra coloquial “coco” se usa en lugar de cabeza (por la forma). Esta expresión se usa en España y gran parte de Latinoamérica en un entorno relajado y/o familiar.

### Ejercicio de comprensión:

Usted ha escuchado la frase “*darle vueltas*”, seguidamente le damos algunos ejemplos. Elija la frase que tenga el mismo significado.

#### 1. Estoy todo el día *dándole vueltas al coco*.

- a. Me tomo las cosas a la ligera.
- b. Soy una persona que se lo piensa todo mucho.
- c. Me gusta mucho comer coco.

2. Paso el día *dándole vueltas al suspenso* de mi hijo.

- a. Me preocupa mucho que mi hijo suspena.
- b. No me preocupa nada que mi hijo suspena.
- c. Hoy mi hijo ha suspendido, no me preocupa.

3. Pienso todo el día: ¿he reservado un buen hotel?

- a. Le estoy dando vueltas al coco.
- b. Le estoy dando vueltas a si he reservado un buen hotel o no.
- c. Estoy dando vueltas alrededor del hotel.
- (Fuente: ECOS 05/17, pág. 35)

hacer una montaña de un grano de arena	(ugs.) aus einer Mücke einen Elefanten machen
pensar	denken, (hier) vorhaben
el suspenso	(hier) schlechte Note, Durchfallen

Covadonga: Escuche atentamente los siguientes artículos; y a continuación, haga los ejercicios de comprensión de texto.

## 11. Latinoamérica

**México: Crece el Zócalo** 02:32 ■ INTERMEDIO

Covadonga: En México, la Plaza de la Constitución es la plaza más famosa de Latinoamérica.

Carlos: Seguidamente, escuche el texto de “Latinoamérica: México: Crece el Zócalo”.

Nadie la conoce por su nombre oficial, Plaza de la Constitución, sino por un nombre que es parte de su encanto: el Zócalo. Es la plaza más grande de América Latina. Forma un rectángulo en el que caben 6,5 canchas de fútbol.

A pesar de toda su grandeza, el Zócalo se hunde, poco a poco. La plaza está situada sobre la antigua capital mexicana de Tenochtitlán y sobre un terreno pantanosos. ¿Será la venganza del emperador Moctezuma contra los conquistadores por edificar una plaza sobre el Templo Mayor de los mexicanos? El Gobierno mexicano no pierde tiempo en

preguntas históricas. Hay que actuar, y para eso va a ampliar el Zócalo en 2000 metros cuadrados. Con esto se pretende nivelar su superficie.

(Fuente: Latinoamérica 05/17, pág. 25)

### Ejercicio de comprensión:

Covadonga: Usted ha escuchado el texto de Latinoamérica: México: Crece el Zócalo.; seguidamente diga: ¿Verdadero o falso?

1. El nombre oficial del Zócalo es Plaza de la Constitución.
2. La plaza está situada en el mismo lugar donde antes se encontraba el Templo Mayor de los mexicanos.
3. El Gobierno quiere ampliar la plaza para que quepan 200 000 personas y seis canchas y media de fútbol.

el rectángulo	Rechteck
la cancha de fútbol	Fußballfeld
hundirse	sinken
pantanosos/a	sumpfig
edificar	errichten
nivelar	ebnen, ausgleichen

## 12. Cosas de España

### Campisábalos tiene un aire muy limpio

03:13 ■ FÁCIL

Covadonga: En la provincia de Guajalajara se encuentra el pueblo en el que se respira un aire muy puro.

Carlos: A continuación va a escuchar el texto: Campisábalos tiene un aire muy limpio.

Los pueblos de España son preciosos. Ya sean los pueblos blancos de Andalucía o los de la costa del norte. A todos estos “pueblos con encanto” hay que sumar ahora Campisábalos. No les dice nada, ¿verdad? Pues sepan que es el pueblo con el aire más puro de España. En todo el mundo es superado sólo por dos localidades, una en Finlandia, y la otra en Canadá.

Los 68 habitantes que viven en Campisábalos están de enhorabuena, porque con esta noticia han saltado a la fama. El pueblo se encuentra en la provincia de Guadalajara, en Castilla-La Mancha, muy cerca de la provincia de Soria (Castilla y León).

La Organización Mundial de la Salud ha analizado los niveles de partículas finas en el aire, en unas 800 localidades de todo el mundo. Campisábalos se ha alzado con el tercer puesto de los lugares menos contaminados,

un motivo de orgullo para su alcalde, Pedro José María de Pablo, quien espera atraer turistas para que respiren aire puro de verdad. (Fuente: ECOS 05/17, pág. 20)

#### Ejercicio de comprensión:

Covadonga: Usted ha escuchado el texto “Cosas de España: Campisábalos tiene un aire muy limpio”; seguidamente diga: ¿Cuál de las siguientes frases es correcta?

#### 1. Campisábalos...

- a. es un pueblo cercano a Mallorca, que tiene el aire más limpio de España.
- b. está en la provincia de Guadalajara y es el pueblo con el aire más puro de España.

ya sean	(hier ugs.) egal ob
sumar a	hinzuzählen
sepan	(Imperativ) Sie sollen wissen
ser superado/a por	übertroffen werden von
estar de enhorabuena	Glück haben
saltar a la fama	berühmt werden
la partícula fina	Feinstaub
alzarse con	(hier) erreichen

2. Campisábalos es uno de los tres pueblos menos contaminados en todo el mundo...

a. según su alcalde, Pedro José María de Pablo.

b. según la Organización Mundial de la Salud.

### 13. Lugares mágicos

Cádiz 01:29 ■ FÁCIL

Covadonga: En esta ocasión, en la sección Lugares mágicos, viajamos a la bella ciudad andaluza de Cádiz. Escuche a continuación el texto: "Cádiz".

La ciudad se encuentra a orillas del océano Atlántico. Es una ciudad rodeada de mar, unida a la península por una estrecha carretera y un magnífico puente. Actualmente, Cádiz tiene 119 000 habitantes. La ciudad más antigua de Occidente vive gracias a su actividad naval (astilleros) y al turismo.

(Fuente: ECOS 05/17, Lugares mágicos, pág. 2)

#### Ejercicio de comprensión:

Covadonga: Usted ha escuchado el texto de la sección "Lugares mágicos: Cádiz". Seguidamente, diga: ¿Verdadero o falso?

1. Cádiz se encuentra a orillas del golfo de Vizcaya.

2. Para la economía de la ciudad son muy importantes las carreteras y los puentes.

#### CUADERNOS DE VIAJE

### 14. Cuadernos de viaje

"Aprender español en Cuernavaca",

por nuestra lectora Elfriede Bauer 03:53 ■ FÁCIL

Covadonga: Ahora, escuche con atención el cuaderno de viaje "Aprender español en Cuernavaca"...

Carlos: ... por nuestra lectora Elfriede Bauer, que nos manda las impresiones de su viaje a México. Después, haga un ejercicio de comprensión.

Empecé a aprender español porque mi hija trabajó durante un año y medio en Cuernavaca, México. Mi meta era poder comunicarme bien con la gente y –a través de la lengua– conocer la cultura mexicana.

atraer	(fig.) anziehen
rodeado/a de	umgeben von
el Occidente	Westen, westl. Kulturkreis
naval	Schiffs-, See-
el astillero	Werft
la meta	Ziel

Al principio estudiaba cada día en mi casa. Pero luego me di cuenta de que era mejor aprender el idioma directamente en México, así que decidí hacer un curso de español en Cuernavaca. Mi hija me inscribió en una escuela de idiomas en la ciudad, y así es como aproveché el aprendizaje del idioma para también disfrutar de unas vacaciones muy interesantes, pero también fatigosas. Después de un vuelo de trece horas, aterricé en Ciudad de México; tomé un autobús que me llevó a Cuernavaca. Todo salió muy bien, y mi hija me recogió en la estación de autobuses. Tuve dos días de descanso, pero el lunes a las ocho y media de la mañana comencé con el curso de español, en el que había tres norteamericanos y una finlandesa. Nadie hablaba alemán, sólo inglés. Además, todos hablaban el español mucho mejor que yo, pero acepté el reto e hice todo lo posible para mejorar mis conocimientos. Los profesores y los estudiantes eran muy simpáticos y nos divertíamos mucho.

A la una de la tarde siempre había un descanso, y a la una y media continuaba la clase hasta las cuatro. Por la mañana aprendíamos principalmente gramática, y por la tarde hablábamos sobre el país, veíamos películas o visitábamos museos.

Después del curso siempre estaba agotada. Para descansar un poco, muchas veces me iba al Zócalo, donde tomaba un café y disfrutaba de la vida. Luego veía a mi hija para comer, charlar y disfrutar del tiempo juntas. En general, tengo la impresión de que en México la gente es más alegre y es más cercana que en Alemania. Después de catorce días maravillosos volví a Alemania. Para mí, el tiempo en México fue una experiencia fantástica. Aquí en Alemania estoy haciendo otro curso de español, y espero tener muchas veces la posibilidad de poder hablar este idioma tan hermoso.

inscribir	einschreiben, anmelden
fatigoso/a	anstrengend
el reto	Herausforderung
hice	ich machte, ich tat

**Ejercicio de comprensión:**

Usted ha escuchado el cuaderno de viaje “Aprender español en Cuernavaca”; ahora, elija la respuesta correcta: ¿Cuántas horas de vuelo necesitó nuestra lectora para llegar a Ciudad de México desde Alemania?

- a. 16 horas
- b. 8 horas
- c. 13 horas

**15. Despedida** 00:55

Y esto ha sido todo por este mes. Volveremos a estar con usted en el CD de junio de 2017. ¡No falte a nuestra próxima cita! Hasta entonces, nos despedimos, como siempre, enviando un cordial saludo a todos nuestros queridos lectores y oyentes de “ECOS”.

**IMPRESSUM**

**Spotlight Verlag GmbH, Fraunhoferstraße 22,  
82152 Planegg/München, Deutschland**  
® Studio: PLAN 1 MEDIA GmbH & Co. KG,  
© Spotlight Verlag 2017