

## A lo mejor te ayudar saber...

Los horarios de comidas en España generalmente son:

**Desayuno** entre las 07.00 y las 09.00

**Comida** entre las 14.00 y las 15.00

**Cena** entre las 20.30 y las 22.00

- El desayuno suele ser dulce: café, leche o zumo y galletas, bollería, yogures, cereales o tostadas con mantequilla y mermelada. No se suele comer huevos fritos y bacon.
- Es muy común tomar una tapa a media mañana en un descanso de trabajo o al salir de él, ya que puedes encontrar bares abiertos durante prácticamente todo el día ¡Conoce el bar Trastero al lado de ISLA para tomar un café y una tapa en tus descansos!
- La comida más importante del día es la de mediodía, entre las 14.00 y las 15.00. Se consiste en un primer plato, un segundo y postre.
- Es costumbre para muchos españoles tomar una “merienda” a media tarde como un café con bollo, o bien un zumo y un pequeño sandwich o fruta...algo para aguantar hasta la hora de la cena.
- El tapeo, una de las costumbres más famosas de la cultura española es salir de tapas para comer o cenar. En especial los fines de semana para socializar con la familia o los amigos, puedes comer o cenar por poco dinero mientras charlas en compañía.
- La cena es una comida ligera: un sándwich, embutido, tortilla de patata por ejemplo.

***Y ya que estamos  
hablando de la comida...***

- La patata, las legumbres, las verduras y la carne son los principales productos que encontrarás en las comidas. El consumo de variedad de carne es muy usual, entre otros, especialmente es fácil encontrar en todas las casas “embutidos”. Salamanca en concreto es una ciudad con gran tradición chacinera y famosa por el jamón ibérico.
- En España todavía no hay mucha tendencia vegetariana o vegana, si lo eres puede que tu familia necesite tu ayuda en ocasiones o le surja alguna duda sobre un alimento. La escuela se encarga de informar sobre las alergias, intolerancias y gustos de cada estudiante y entrega a cada familia documentos informativos y menús de todo tipo... pero ten un poco de paciencia si en algún momento tu familia tuviese una duda sobre el tema y te pide amablemente que se lo aclares. Hay varios restaurantes vegetarianos y veganos en Salamanca.
- Beber vino en la comida a diario es algo muy usual en muchas casas. Actualmente por la tendencia popular a cuidarse físicamente, se ha perdido un poco la costumbre, pero es posible que tu familia tome vino para comer y te lo ofrezca, y por supuesto solo debes tomarlo si te apetece ... y si tienes más de 18 años.
- Utilizamos mucho el aceite de oliva para cocinar, o a veces de girasol. Es posible que te sorprenda la cantidad de aceite que se utiliza en algunos platos, si no te gusta mucho su sabor, o te parece excesivo puedes explicarle amablemente a tu familia que prefieres no tomar tanto aceite ni comida frita.

## *En casa con familia*

- Es típica la “sobremesa” después de comer. Un rato de charla mientras se toma café, o en fin de semana y reuniones sociales, una selección de licores típicos e incluso una copa. Si tu familia tuviese invitados en casa para comer el fin de semana es posible que observes y participes de una sobremesa ¡Aprovecha para practicar el idioma y conocer la cultura!
- Es posible que tu familia insista muchas veces en que comas más, sobre todo las mujeres mayores se preocupan mucho por hacer sentir a sus invitados muy satisfechos y plenos con la comida. Si no te apetece comer más solo tienes que decir educadamente “Muchas gracias pero estoy lleno” o “Estaba muy rico pero no puedo más”.
- Es muy común que las familias beban agua del grifo. El agua que sale de

los grifos aquí es de muy buena calidad y por eso la mayoría de las personas no compra agua embotellada. Si tienes problemas con esto pide por favor a tu familia que compre un par de botellas y te enseñe donde puedes comprar más para los próximos días.

- La siesta es una de las costumbres más famosas de los españoles. Para las personas que no trabajan en horario de tarde es muy común dormir entre 30 minutos y una hora, a veces en la cama y otras en el sofá con la tele puesta después de comer.
- Las persianas se utilizan en todas las casas y al llegar la noche se bajan para aislar del frío y de la luz del amanecer. No te molestes si tu familia te pide que bajes tu persiana, pero si tienes problema por que no te gusta tanta oscuridad explícaselo educadamente.
- No es normal para nosotros estar descalzos en casa, puede incluso parecer una falta de educación en algunas familias. Normalmente utilizamos zapatillas para estar en casa. Además por el clima y los suelos de los pisos, no resulta agradable y puedes pasar frío si no usas zapatillas. No es normal encontrar moqueta o alfombras grandes por ser considerados como poco higiénicos.
- En muchas casas la calefacción es central, esto quiere decir que todo el edificio tiene un mismo sistema de calefacción por carbón y es posible que haga mucho calor en casa. Aún así, es posible que tu familia no este de acuerdo en tener las ventanas abiertas si es invierno, trata de utilizar menos ropa si tienes o de pedir a tu familia abrir durante un rato, pero no tengas la ventana abierta el día entero.
- Si por el contrario tu familia tiene calefacción de gas, entonces ellos mismos controlan la temperatura. No utilices el termostato para regularla sin su permiso, si no estas cómo con la temperatura háblalo educadamente con ellos.
- Si vives con una familia, no está permitido que los estudiantes cocinen por su cuenta, pero puedes pedir a tu familia que te explique como utilizar la nevera para guardar alguna fruta o agua y el microondas para calentar agua o leche.
- Pide a tu familia que te explique cómo funcionan los grifos y la ducha ya que pueden ser diferentes a lo que estas acostumbrado.
- Después de lavarse el pelo, siempre es normal secarlo, sobre todo si te vas a la cama enseguida. Es posible que tu familia se moleste si te vas a dormir con el pelo húmedo, se preocupará por que puedas resfriarte y también por que la almohada quede húmeda. Trata de lavártelo con tiempo para que se seque antes o pon una toalla en la almohada si lo tienes mojado.
- Los españoles saludamos con dos besos, posiblemente un abrazo y es muy normal tocar mucho a la otra persona mientras hablamos. Somos

muy cercanos y cariñosos, si te sientes incómodo con esto solo tienes que decirlo amablemente.

- El dominio de otros idiomas no es común entre los españoles. Posiblemente tu familia no sepa hablar muy bien inglés, pero encontrará la manera de explicarte las cosas.
- La limpieza suele ser una cosa diaria y es probable que tu familia limpie tu cuarto cuando no estés para mantenerlo limpio. Si prefieres hacerlo tú o no te gusta que entre en tu habitación comunícaselo amablemente.
- El tono al hablar puede resultarte fuerte, en general hablamos muy alto, especialmente cuando estamos en grupo y en reuniones sociales. Utilizamos mucho el imperativo y en algún momento puede resultar agresivo, pero es una manera de hablar y no quiere decir que alguien este hablándote mal o enfadado. Si piensas que alguien lo está, pregúntale o pide que te hablen más despacio.
- Pasamos mucho tiempo fuera de casa. Después de trabajar es muy común salir y reunirse para socializar, y llegar muy tarde a casa diariamente y sobre todo los fines de semana es normal.
- Las visitas de familiares y amigos en las casas son algo del día a día, especialmente los españoles somos muy familiares y puede ser que conozcas a muchos miembros de la familia que acuden para tomar café, celebrar un cumpleaños, nietos que visitan a sus abuelos..etc

## En casa en tu piso o apartamento

- Los pisos compartidos para estudiantes normalmente son de calidades básicas, no suelen ser pisos modernos y su decoración será muy sencilla. Los utensilios de cocina, los electrodomésticos o los muebles pueden estar un poco desgastados, nunca en mal estado, pero el paso de gente por el piso y la correspondiente utilización de las instalaciones conlleva su desgaste. Todo se sustituye una vez esta en mal estado, no funciona o su presentación resulta desagradable. Por favor trata lo mejor que puedas las instalaciones y los elementos del piso para colaborar en su conservación.
- Podrás encontrar supermercados muy cerca de tu casa, ya que todos los pisos con los que cuenta la escuela se encuentran en el centro de la ciudad. Habrá varios supermercados y tiendas diferentes por lo que podrás elegir el que más se adapte a tus gustos y los precios que te resulten más apropiados.
- ¡Aprovecha para comprar productos de la ciudad y del país y aprender a cocinar recetas típicas con tus compañeros de piso!

- Debes cocinar tu propia comida, pero si algún día no te apetece ¡ue de tapas! Tú solo o con tus compañeros de piso, con tres o cuatro tapas y sus bebidas de acompañamiento habrás comido o cenado por muy poco dinero. Encontrarás bares en casi cualquier rincón de Salamanca, pero especialmente alrededor de la Plaza Mayor y en la famosa zona de tapeo de la calle Van Dyck.
- Debes tener en cuenta que en los pisos donde vivirás habrá otros estudiantes, normalmente otros 3-4 a parte de ti, y es muy importante mantener una convivencia óptima para que se respire un ambiente agradable entre todos. Tu habitación estará limpia a tu llegada pero el resto del tiempo depende de ti así como la limpieza general del piso depende de todos los inquilinos. Es vuestra tarea mantener el piso limpio y ordenado a diario.
- De la misma manera es importante respetar la intimidad y el tiempo de descanso de tus compañeros. Por favor controla el volumen de tu voz y de tus aparatos electrónicos y procura que exista una cierta tranquilidad en el piso, la convivencia depende de todos. Si en algún momento no te sientes respetado por tus compañeros háznoslo saber inmediatamente en la oficina.
- Si aparece un problema con tu habitación o tu piso acude a la oficina donde estaremos encantados de ayudarte y buscar una solución lo antes posible.