

POCO A POCO PODCAST

# Siesta, sobremesa y cenar tarde — ¿Tópicos o realidades?

*Episodio 02 · Transcripción completa bilingüe*



Español (cuerpo  
principal)



English (intro &  
cierre)

## INTRODUCCIÓN (ENGLISH)

---

*Hey, welcome back to Poco a Poco.*

*I'm Juan... and today we're talking about three things that, if you've ever traveled to Spain, you've probably heard about.*

*The siesta.*

*The sobremesa.*

*And eating dinner... really, really late.*

*Are these real things... or just stereotypes that tourists repeat?*

*Well... I have personal experience with all three.*

*And I'm going to tell you exactly what happens when my foreign friends visit Spain for the first time.*

*Let's get into it.*

## CUERPO DEL EPISODIO (ESPAÑOL)

---

Bueno... empecemos por la siesta.

Para mucha gente fuera de España, la siesta es una broma.

Como si todos los españoles... cerráramos la tienda a las tres de la tarde para dormir una hora.

Y... bueno, a veces es verdad.

Pero para mí, la siesta no es pereza.

Es... necesidad.

Os voy a contar algo.

Cuando estaba en Inglaterra, estudiando en la universidad...

...al principio no lo eché de menos.

Pero después de unas semanas...

empecé a notar algo raro.

Sobre las tres... tres y media de la tarde...

me entraba un cansancio... enorme.

Y yo pensaba, "¿qué me pasa?"

Mis compañeros seguían trabajando, normales.

Y yo... casi me quedaba dormido encima del libro.

Claro... mi cuerpo todavía tenía el reloj español.

El reloj de la siesta.

Y lo echaba de menos.

Mucho.

No solo dormir...

sino ese momento del día en que... todo se para.

Y aquí viene la parte interesante.

Porque no es solo cultura.

Hay estudios... científicos, de verdad...

que dicen que una siesta corta...

de veinte... máximo treinta minutos...

mejora la memoria...  
mejora la concentración...  
y reduce el estrés.  
O sea... que no estamos locos.  
Estamos... adelantados.  
Eso digo yo, al menos.  
Y tengo una anécdota perfecta sobre esto.  
Tengo un amigo alemán... se llama Lukas.  
Vino a pasar un verano en Valencia, con mi familia.  
Y el primer día... después de comer...  
toda la casa se quedó en silencio.  
Lukas pensó que pasaba algo malo.  
Salió de su habitación... de puntillas...  
como si hubiera un funeral.  
Y vio a mi padre... dormido en el sofá.  
A mi madre... dormida en su sillón.  
Y a mi hermano... dormido en el suelo, literalmente.  
Lukas me contó después que pensó... "¿están todos enfermos?"  
Y yo le dije, "no, Lukas... es la siesta."  
Al final del verano... ¿sabéis qué?  
Lukas también dormía la siesta.  
Todos los días.  
Y no fue solo Lukas.  
Tengo otra amiga... se llama Yuki, es de Japón.  
Y con ella fue al revés.  
Yuki vino a Valencia... hace dos veranos.  
Y el primer día, después de comer, le dije, "venga, vamos a dormir un poco."  
Y se quedó... mirándome, muy seria.  
Me dijo, "¿dormir?"  
Pero si son las tres de la tarde."  
Y yo le dije, "exacto... por eso."  
En Japón, me explicó Yuki...  
hay algo parecido... se llama "inemuri."  
Pero no es lo mismo.  
El inemuri es dormir... en público, sin querer.  
En el metro, en una reunión, hasta de pie.  
Pero nadie lo planea.  
Nadie dice, "ahora vamos a dormir."  
La siesta española... es diferente.  
Es intencional.  
Es un ritual, casi sagrado.  
Le costó tres días a Yuki.  
Pero al final... también cayó.  
Me envió un mensaje el año pasado.  
Me dijo, "Juan... ahora duermo siesta en Tokio, y mis compañeros de trabajo piensan que estoy loca."

Me hizo mucha gracia.  
Vale, ahora... la sobremesa.  
Esta es más difícil de explicar.  
Porque ni siquiera existe la palabra... en inglés.  
La sobremesa es... el tiempo después de comer...  
en el que... te quedas en la mesa.  
No para comer más.  
Para hablar.  
Para reírte.  
Para discutir de política con tu tío... otra vez.  
Y no es solo política.  
Se habla de todo.  
De fútbol.  
De quién se va a casar con quién.  
De la vecina del quinto, que nadie sabe muy bien a qué se dedica.  
Y, sobre todo... se cuentan historias.  
La misma historia, mil veces.  
Mi abuelo cuenta la misma anécdota de su servicio militar... desde que yo tenía cinco años.  
Y todos la escuchamos... como si fuera la primera vez.  
Porque no importa la historia.  
Importa estar ahí.  
Importa el café, el ruido de las cucharillas, las risas.  
Puede durar... veinte minutos.  
Puede durar... tres horas.  
En mi familia, los domingos...  
terminábamos de comer a las tres...  
y seguíamos en la mesa...  
hasta las cinco, o las seis.  
Sin móviles.  
Bueno... casi sin móviles.  
Y tengo amigos extranjeros que han venido a comer a casa de mis padres...  
y después de la comida...  
se levantan.  
Y mi madre dice, "¿pero dónde vas? ¡Siéntate!"  
Y el amigo... no entiende nada.  
Porque para él, la comida... ya terminó.  
Pero para nosotros... la comida es solo la primera parte.  
La sobremesa es la segunda.  
Y, para mí... es la mejor.  
Tengo otro ejemplo, todavía mejor.  
Mi amigo Lukas... el mismo del verano de la siesta...  
la primera sobremesa que vivió, en casa de mis padres...  
duró... cuatro horas.  
Cuatro horas, hablando de fútbol, de política, de la vida.  
Y Lukas, a la hora dos...  
me preguntó en voz baja, "Juan... ¿cuándo nos vamos?"

Y yo le dije, "¿irnos?"  
Lukas, todavía no hemos terminado el café."  
Para él, la sobremesa era... una tortura amable.  
Para nosotros... era un domingo normal.  
Y ahora... el tema que más sorprende a la gente.  
La hora de cenar.  
Tengo una amiga... de Suecia.  
Vino a visitarme a Valencia el verano pasado.  
Y le dije, "vamos a cenar a las diez."  
Su cara... no tenía precio.  
"¿Las diez de la noche?"  
"En Suecia... yo ceno a las seis."  
Y yo le dije, "bienvenida a España."  
Pero esto tampoco es solo... una costumbre rara.  
Tiene una explicación histórica.  
España, geográficamente...  
está en la misma zona horaria que... Alemania.  
Pero el sol... se pone mucho más tarde aquí.  
Así que, en realidad...  
nuestro reloj... está un poco desajustado con el sol.  
Comemos tarde porque el sol todavía está alto.  
Y cenamos tarde... por la misma razón.  
Mi amiga sueca tardó tres días en adaptarse.  
El cuarto día...  
ya estaba pidiendo tapas a las once de la noche.  
Como una más.  
Y no es solo ella.  
Tengo otra amiga... americana, de Chicago.  
La primera noche en Madrid...  
me preguntó, muy seria, "¿pero a qué hora cierran los restaurantes?"  
Y yo le dije, "¿cerrar?"  
Si todavía no han abierto."  
Su cara... otra vez, sin precio.  
Eran las ocho y media de la tarde.  
En España... eso es la hora de la merienda, casi.  
Y es que todo el horario español está... desplazado.  
Desayunamos tarde, comparado con el resto de Europa.  
Comemos a las dos, o las tres.  
Merendamos a las seis o las siete.  
Y cenamos a las nueve, o las diez.  
Mis amigos extranjeros siempre me preguntan lo mismo.  
"Pero Juan... ¿cuándo coméis tanto?"  
Y yo les digo, "todo el día... poco a poco."  
Es el nombre del podcast, ¿eh?  
No es casualidad.  
Entonces... ¿tópicos, o realidades?

Yo creo que... son realidades.  
Pero realidades con sentido.  
La siesta... no es pereza.  
La sobremesa... no es perder el tiempo.  
Y cenar tarde... no es desorden.  
Es... otra forma de vivir el tiempo.  
Más lenta.  
Más... compartida.  
Y, sinceramente... cuando estoy fuera de España...  
es lo que más echo de menos.  
Bueno... eso, y mi cama.  
Pero sobre todo... el tiempo.  
El tiempo de no tener prisa.

## CIERRE — VOCABULARIO Y GRAMÁTICA (ENGLISH)

---

*Okay, let's break down some of the vocabulary from today's episode.*

*First word: "sobremesa."*

*There's no real translation for this in English... it's the whole ritual of staying at the table after eating, just to talk.*

*I said... "la sobremesa es la segunda parte."*

*The meal is just step one.*

*The real connection happens after.*

*Second expression: "echar de menos."*

*I said "lo echaba de menos" ... it literally means something like "to throw from less," which makes no sense — it actually means "to miss" someone or something.*

*In Latin America, you'd more often hear "te extraño" instead.*

*Same meaning... different flavor.*

*Third word: "pereza."*

*I said, "la siesta no es pereza" — it means laziness, but it's used very casually, almost affectionately.*

*You can say "qué pereza" about almost anything you don't feel like doing, even answering an email.*

*It's much softer than calling someone lazy in English.*

*Fourth word: "desajustado."*

*I said our clock is "un poco desajustado con el sol" — out of sync, or misaligned.*

*It comes from "ajustar," to adjust, with "des-" reversing it.*

*Useful for schedules, machines, or relationships out of sync.*

*Now, a quick grammar point.*

*Did you notice how many times I used the imperfect tense today?*

*"Terminábamos," "seguíamos," "tenía"...*

*The imperfect describes repeated, habitual actions in the past — not one completed event, but something that used to happen, again and again.*

*"Terminábamos de comer a las tres" means... every Sunday, that's just what happened.*

*For one specific Sunday, I'd switch to the preterite... "el domingo pasado, terminamos a las cuatro."*

*That's it for today's episode.*

*Thank you so much for listening, and... poco a poco, you're getting there.*

