



Oficina de turismo de Perú

_ITINERARIOS

BUSCANDO EL OMBLIGO DEL MUNDO EN PERÚ

Los restos de la civilización inca y los testigos en piedra de la época colonial son el legado cultural de un país, donde se puede disfrutar de paisajes de montaña y también entrar en la selva amazónica

Los restos de diferentes civilizaciones en perfecta armonía convierten Perú en un destino apto para los viajeros más exigentes. Se puede pasear por ciudades coloniales, visitar la antigua capital inca o la ciudad perdida de Machu Picchu y disfrutar de una de las gastronomías más variadas del mundo.

Perú se divide en tres zonas naturales. Bañada por el Océano Pacífico, la costa presenta áreas desérticas, amplias playas y valles fértiles. La sierra, dominada por la Cordillera de los Andes, alcanza los 6.768 metros en la cumbre del nevado Huascarán. La selva se enclava en plena Amazonía; de hecho, el mítico río nace aquí. Un viaje a Perú no está completo si no se hace una incursión a todas ellas. El principal centro de alpinismo y senderismo de los Andes es Huaraz mientras que la puerta de entrada a la Amazonía está situada en Iquitos.

La capital es Lima, ciudad fundada por Francisco Pizarro en 1535, cuyos restos descansan en la catedral limeña. Lima fue la capital del virreinato y, por ende, la ciudad más importante en la época colonial. Su puerto, El Callao, era el más bullicioso de las Américas.

El centro histórico de Lima debe mucho a los más de 1.600 balcones coloniales que dan a la ciudad una gran armonía y belleza. Visita aparte merecen las catacumbas, así como el barrio colonial. No hay que esperar días de sol intenso en Lima, ya que el cielo suele estar embotado con la llamada garúa (neblina).

Cuzco y Machu Picchu

Pero Perú poseía ya una compleja vida cultural milenios antes de la llegada de los españoles. Para los incas, Cuzco (Cusco) significaba "el ombligo del mundo" y era la capital del imperio que se extendía

MACHU PICCHU
La ciudad perdida de los incas, descubierta por Hiram Bingham en 1911, es una de las visitas inevitables en Perú.

hasta Colombia por el norte, Bolivia por el este, y Chile y Argentina por el Sur. La expansión de los incas hasta convertirse en la civilización más importante de Suramérica se atribuye a su extraordinaria capacidad organizativa.

En Cuzco, el poso del paso colonial permanece intacto y convive con la presencia de infinidad de obras incas. Aún hoy se mantiene la adoración a la madre tierra (Pachamama) y al sol (Inti). El centro neurálgico de la ciudad sigue siendo su magnífica Plaza de Armas, en la que están representados todos los poderes de la época: la catedral, la iglesia jesuita y el Ayuntamiento. Merece la pena alojarse en uno de los múltiples hoteles que dan a la misma y disfrutar de vistas privilegiada sobre la ciudad.

Cuzco sirve de punto de partida para tomar el tren que se encarama por la ladera montañosa de los Andes en dirección a Machu Picchu. Las ruinas de la ciudad perdida de los incas están situadas en un enclave bellissimo que merece la pena visitar primero con un guía y después por libre para disfrutar de su aire de grandeza y misterio de madrugada y sin apenas turistas. Para viajeros en buena forma física se recomienda el 'Camino del inca', en el que se llega a la ciudad tras tres días de intensa caminata.

También ciudad colonial, Arequipa, posee bellos edificios construidos con una roca volcánica de tonalidad clara, que



LA FUSIÓN ANDINA

por Domingo Villar
Comentarista gastronómico



La cocina peruana es uno de los pilares indiscutibles de la gastronomía mundial, a la altura en sofisticación de la francesa y en variedad de la china. El Perú disfruta de una geografía privilegiada, una enorme riqueza cultural y una población diversa, fruto de la integración de las diferentes oleadas de emigrantes en la civilización preexistente. Las aportaciones a la cocina tradicional incaica –la yanuq– de los españoles en el siglo XVI y de chinos, japoneses y africanos durante el XIX, le han conferido una personalidad irrepetible. Si a ello sumamos que el país se asienta en un territorio amplio y fértil y que sus costas son las más abundantes y ricas del Océano Pacífico, el resultado es sencillamente deslumbrante. Sirve como muestra cualquiera de las más de dos mil sopas que abren las mesas peruanas, los pescados y mariscos marinados en ceviches, los deliciosos antichuchos, o los innumerables modos en que preparan las patatas, entre los que prefieren la causa limeña (en puré con ajíes, huevos y aceitunas) y las papas a la huancaína (reellenas con picadillo de carne). La irrupción de un puñado de excelentes cocineros formados en escuelas modernas, ha relanzado la cocina peruana y situado Lima como una de las mecas gastronómicas del panorama culinario internacional. Hoy ya no es visto como una originalidad que los foros culinarios de Europa, EE UU o Japón cuenten entre sus principales invitados con nombres como Toshiro Konishi, Humberto Sato o Gastón Acurio, la figura más sobresaliente del último Madrid Fusión. Las bebidas también reflejan el carisma único del Perú. El trago nacional es el pisco sour, un combinado delicioso y traicionero creado tras la barra del legendario hotel Mauri de Lima; y el refresco patrio, la Inca Kola, es un Astérix andino que resiste ahora y siempre al invasor.

MEZCLA DE CULTURAS
El legado indígena sigue muy presente entre la población, que convive con iglesias, casonas y edificios públicos de la época colonial.

le han valido el sobrenombre de la 'ciudad blanca'. Está rodeada por tres volcanes que rondan los 6.000 metros: el Chachani, el Pichupichu y el Misti. Entre las edificaciones coloniales destaca el convento de Santa Catalina, que llegó a alojar a medio millar de monjas. Sólo para visitar la zona abierta al público es necesaria casi una jornada completa.

Situado a unos 150 kilómetros de distancia, el Cañón del Colca, uno de los más profundos del mundo, es la excursión ineludible. El pedregoso camino hasta llegar a él discurre por cultivos en terrazas y paisajes de montaña que pueblan vicuñas, llamas y alpacas. En la zona se puede disfrutar de baños termales y de la famosa Cruz del Cóndor, mirador privilegiado para ver al ave voladora mayor del planeta.

El Titicaca, a 3.820 m de altitud, es el lago navegable ubicado a mayor altura del

mundo. Desde Puno, el principal puerto del lago, se pueden hacer excursiones en barco, que permiten incluso llegar hasta territorio boliviano. Entre las visitas más curiosas destacan las Islas Flotantes de los Uros, construidas sobre juncos de totora, que se mantienen a flote desde tiempos inmemoriales.

Las líneas de Nazca y Paracas

La cultura preincaica de los Nazca venió al desierto costero y dejó grandes figuras geométricas y de animales que, al parecer, constituyen un calendario agrícola que sigue siendo una incógnita para los investigadores. Para visualizarlas es necesario sobrevolarlas en avioneta, ya que el mirador ofrece únicamente una visión parcial. Junto con la cultura Paracas, Nazca supone un verdadero enigma no desvelado de la Antigüedad.

GUÍA PRÁCTICA

- ❖ **Clima:** Situado bajo la línea ecuatorial, el clima peruano se divide en dos estaciones: la seca y la lluviosa.
- ❖ **Moneda:** La moneda es el Nuevo Sol. El cambio aproximado por cada euro es de 4,5 nuevos soles. El dólar estadounidense está ampliamente aceptado.
- ❖ **Visado:** No es necesario para

los ciudadanos españoles. En la frontera se obtiene fácilmente un permiso para permanecer en el país 90 días.

❖ **Cómo ir:** La ciudad de entrada y lugar de comienzo de todos los itinerarios por Perú es Lima.

❖ **Cuánto tiempo:** Entre 12-16 días para poder ver los principales centros turísticos de interés. Merece la pena hacer trayectos por tierra, en autobús o

en tren, para apreciar los paisajes y los modos de vida locales.

❖ **No olvidarse de...** El mal de altura (soroche) se puede evitar descansando el primer día de su llegada a lugares a más de 3.000 metros de altitud y consumiendo comidas ligeras. Se recomienda beber "mate de coca". Además, conviene probar el cuy jactado (una suerte de conejillo de Indias preparado a la plancha).