



Bocas del Toro.

PANAMÁ

Entre dos océanos

Panamá es un país de contrastes. Su cosmopolita capital es sólo la puerta de entrada a un lugar seguro de enorme belleza que cuenta con una riqueza ecológica envidiable y una pujante industria turística.

La República de Panamá es mucho más que el país que alberga la mayor obra de ingeniería creada por el hombre. Pese a su pequeño tamaño –apenas la extensión de la Cordillera Cantábrica– goza de una vegetación privilegiada con fantásticos parques naturales, playas de ensueño, islas, pueblos de pescadores y una mezcla de culturas y razas que le confieren un carácter único.

La ciudad de Panamá es una urbe moderna plagada de centros comerciales, zonas ajardinadas, un largo paseo marítimo y los rascacielos más altos de Latinoamérica. Fundada en 1519, se convirtió en el primer asentamiento europeo en el Pacífico.

Tras saqueos, incendios y los ataques del pirata Henry Morgan, Panamá la Vieja fue abandonada y se volvió a levantar en 1963 a unos ocho kilómetros hacia el oeste. Un recorrido a pie por sus calles empedradas del Casco Viejo, Patrimonio de la Humanidad, permite descubrir iglesias centenarias, fantásticos miradores al mar, ruinas, museos y el Palacio de las Garzas, la residencia presidencial. Ahora está en proceso de reconstrucción y en pocos años se convertirá en el lugar más exclusivo de la ciudad.

Visita obligada es el Canal, de unos 80 kilómetros de largo. Lo mejor es desplazarse hasta la cercana esclusa de

Miraflores y acudir al Centro de Visitantes, desde donde se puede observar el tránsito de barcos y conocer de cerca la historia de su construcción y del desarrollo de las obras de ampliación del Canal, que se abrirá al tránsito en 2014. Desde la calzada de Amador, construida en 1903 por los americanos para evitar la sedimentación a la entrada del Canal, también se puede apreciar el lento movimiento de los barcos sobre el Puente de las Américas.

El paraíso de las islas

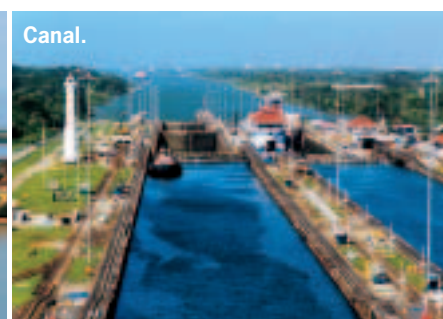
En Panamá residen varias comunidades indígenas, pero una de ellas, la Kuna, ha alcanzado un avanzado grado de soberanía. Situado en el Mar Caribe, el archipiélago de San Blas, formado por más de 360 islas, es uno de los rincones más bellos del país y permanece sin explotar, debido a que son los propios kunas quienes gestionan el territorio y son reacios a la entrada de turismo masivo. Resulta realmente interesante visitar alguna de las islas y



Portobelo.



Casco antiguo de Panamá.



Canal.

Folclore panameño

La danza de los diablos de espejos se celebra en las fiestas de Corpus Christi, la Virgen del Carmen y el Carnaval para agradecer los favores.



Diablo Espejo.



Parque Nacional La Amistad.

FOTOS: AGENCIA DE PROMOCIÓN TURÍSTICA DE CENTROAMÉRICA

convivir con ellos, que alquilan sus casas a precios muy asequibles. A la isla de El Porvenir, cabecera de la comarca Kuna Yala, llegan diariamente dos vuelos desde la capital y desde allí es fácil desplazarse a cualquiera de las islas, como Kartí Suitupu, Sapibenega o Kuanidup. Otro lugar paradisíaco es el archipiélago de Bocas del Toro, en la frontera con Costa Rica, donde se encuentran desérticas playas

de arena blanca, con arrecifes de coral y una reserva de aves. Alojarse en la ciudad de Bocas del Toro garantiza disfrutar de las bellezas del Mar Caribe por el día y del ritmo caribeño por la noche, con alojamientos para todos los bolsillos. En la costa pacífica son muy turísticas las islas de Taboga y Contadora, sin olvidar Coiba, que hasta hace poco albergó una prisión. ■

Guía práctica

CUÁNDO IR. La temporada de verano va de enero a mayo. El resto del año es difícil zafarse de las lluvias.

CÓMO IR. Iberia es la única aerolínea con vuelos directos desde España.

MONEDA. El peso panameño está equiparado al dólar. Se pueden usar ambas monedas.

CUÁNTO TIEMPO. Una semana para la capital y alguna zona de playa o selva.

NO OLVIDARSE DE... La oferta de montaña. Una visita al volcán Barú y sus alrededores permite practicar deportes de aventura. Las compras más baratas están en Colón. Su puerto es zona libre de impuestos.

MÁS INFORMACIÓN. Agencia de Promoción Turística de Centroamérica. Tel.: 91 572 08 55. www.visitcentroamerica.com



Comentario gastronómico

Sancocho

por Domingo Villar

Sólo visité Panamá en una ocasión, hace ya algunos años. En aquella época Rubén Blades aún no era ministro de Turismo, sino sólo una voz bajo un sombrero que proclamaba a los cuatro vientos las sorpresas que da la vida. Fue cuando algunos colegas de la olla en la pluma y la pluma en el fogón cruzamos el mar para conocer los entresijos de su cocina. Al ser aquella una tierra regada por dos mares y abierta en canal, no nos extrañó que los pescados y mariscos se llevaran la mayor parte de los méritos culinarios. Así, langostas, centollos, pulpos o corvinas, aparecían en las mesas marinados en ceviches o simplemente hervidos en salsa de coco. También eran excelentes los tamales –la pasta de maíz que los panameños rellenan con carne envuelta en hojas de plátano–, el guacho o la ropa vieja, pero ya habíamos probado manjares semejantes en otras regiones centroamericanas. Lo que sí nos asombró fue que su plato nacional consistiese en una sopa elaborada a base de pollo, tubérculos, cebollas y culantro (así llaman ellos al cilantro, no me pregunten por qué), y que los lugareños la tomaran hirviendo. El día que nos presentaron el sancocho, que así se llama este caldo, estábamos en la terraza de un restaurante del barrio de Calidonia, suspirando porque alguna brisa abandonara el azul inmenso del Pacífico y viniera a sentarse a nuestra mesa. Tras comprobar que el puchero humeante no era fruto de una broma del camarero, decidimos, sopa y plumillas, citarnos en otra ocasión. El encuentro fue al día siguiente, cuando tras una noche de Barrio Viejo, café, música y ron, con la primera luz del alba asomando apenas por la avenida de Balboa, nos guiaron a una casa de comidas en la que recobrar el vigor. Allí, al compás de una guitarra descubrimos la razón para que una sopa sea emblema nacional.

Ciudad de Panamá.



Puente Centenario.

