



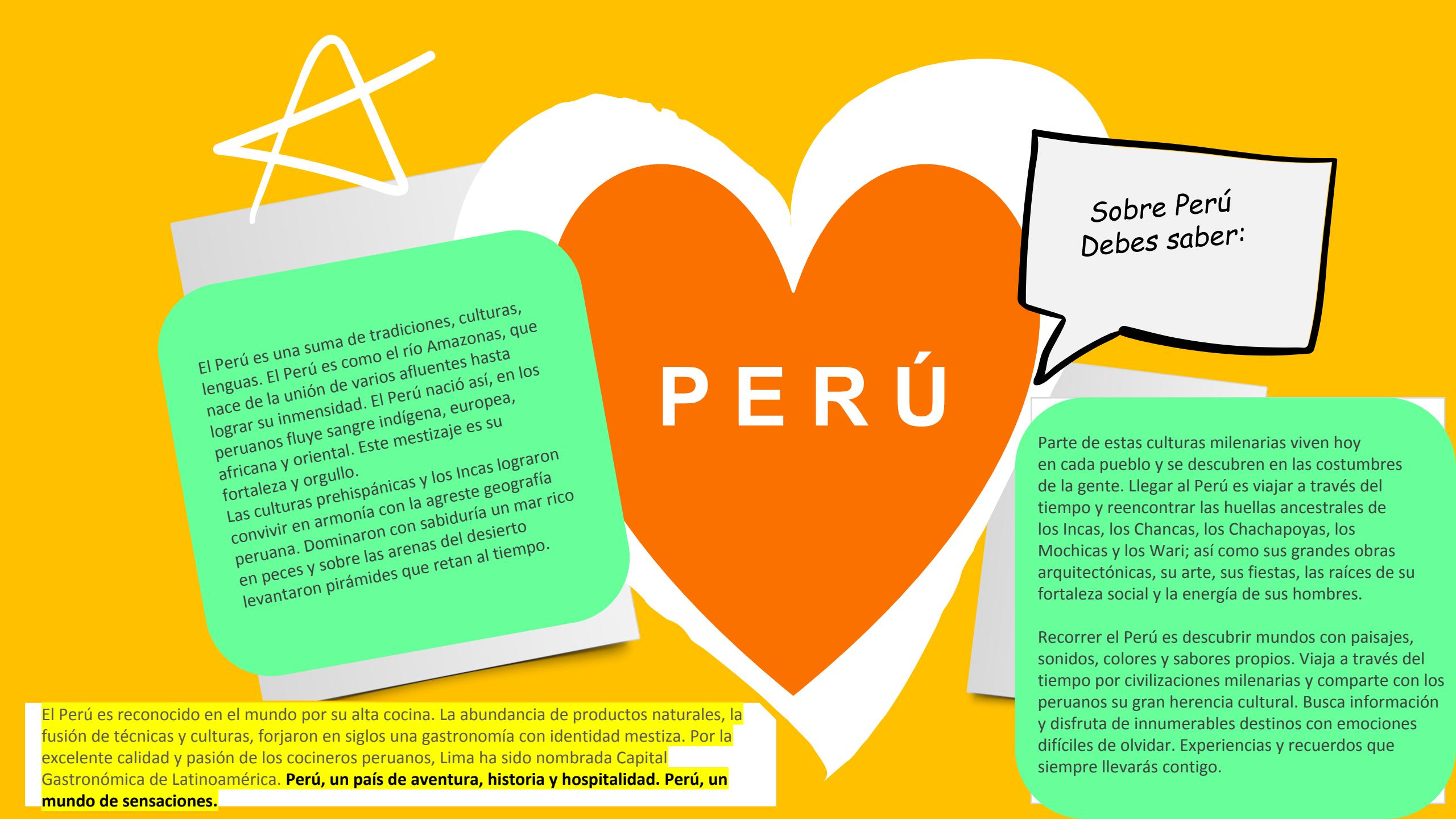
LIMA - ICA - PARACAS - NAZCA -  
AREQUIPA

LIMA  
Costa Verde





En lima puede  
Disfrutarse el  
mejor Sunset!



El Perú es una suma de tradiciones, culturas, lenguas. El Perú es como el río Amazonas, que nace de la unión de varios afluentes hasta lograr su inmensidad. El Perú nació así, en los peruanos fluye sangre indígena, europea, africana y oriental. Este mestizaje es su fortaleza y orgullo.

Las culturas prehispánicas y los Incas lograron convivir en armonía con la agreste geografía peruana. Dominaron con sabiduría un mar rico en peces y sobre las arenas del desierto levantaron pirámides que retan al tiempo.

El Perú es reconocido en el mundo por su alta cocina. La abundancia de productos naturales, la fusión de técnicas y culturas, forjaron en siglos una gastronomía con identidad mestiza. Por la excelente calidad y pasión de los cocineros peruanos, Lima ha sido nombrada Capital Gastronómica de Latinoamérica. **Perú, un país de aventura, historia y hospitalidad. Perú, un mundo de sensaciones.**

# PERÚ

*Sobre Perú  
Debes saber:*

Parte de estas culturas milenarias viven hoy en cada pueblo y se descubren en las costumbres de la gente. Llegar al Perú es viajar a través del tiempo y reencontrar las huellas ancestrales de los Incas, los Chancas, los Chachapoyas, los Mochicas y los Wari; así como sus grandes obras arquitectónicas, su arte, sus fiestas, las raíces de su fortaleza social y la energía de sus hombres.

Recorrer el Perú es descubrir mundos con paisajes, sonidos, colores y sabores propios. Viaja a través del tiempo por civilizaciones milenarias y comparte con los peruanos su gran herencia cultural. Busca información y disfruta de innumerables destinos con emociones difíciles de olvidar. Experiencias y recuerdos que siempre llevarás contigo.

# YUM!



Seguir en Instagram a:  
**@Perúpacomer**  
En cada publicación de  
Comida, indica los sitios.  
[https://instagram.com/pe\\_rupacomer?igshid=18jndt4l6beu4](https://instagram.com/pe_rupacomer?igshid=18jndt4l6beu4)

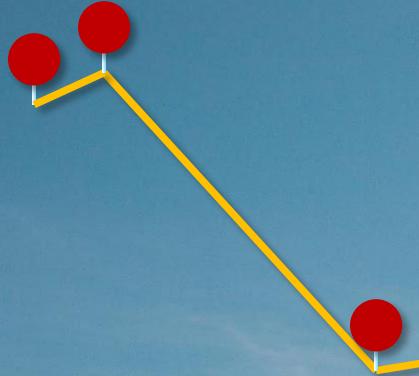


## Recomendaciones:

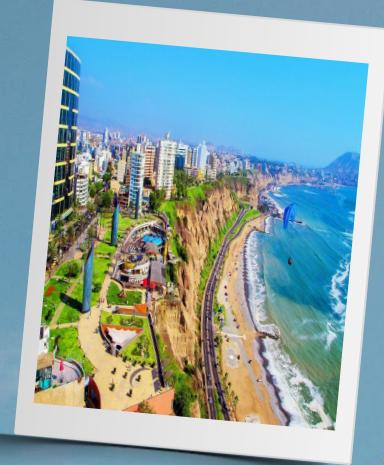
Perú es un país donde el uso del bus es algo muy cotidiano dado que el ferrocarril no está muy extendido. Pero no es el mejor servicio, recomiendo utilizar el Uber, es accesible.

Hay servicios regulares de **autobuses** tanto nocturnos como diurnos entre las principales ciudades y destinos turísticos. Suelen ser de **lujo**, bastante cómodos, si tenemos en cuenta que **os ahorráis una noche de hotel**, finalmente os saldrá mas económico y ahorraras bastante tiempo, algo fundamental en un viaje de solo 15 días. Las mejores compañías son Cruz del Sur y Oltursa **18\$ a 25\$** en función si eliges cama o semi-cama y el destino claro... La opción cama es primera clase con TV individual...

Qué ver en Lima:  
5 visitas imprescindibles



Lima es conocida por su rica y variada **oferta gastronómica**.  
-La Lucha, Sanguchería Criolla (Diagonal, 308)  
- Isolina Taberna Peruana (Avenida San Martín, 101)  
(escondida en un esquinazo del encantador barrio de Barranco.)



**PARAPENTE EN LIMA:**

**PARAPENTE COSTA BRAVA**



Lima es una ciudad caótica, donde el tráfico es infernal y el transporte público es un concepto, digamos, “diferente”, lo que hace que moverse entre unos lugares de interés y otros no sea tarea fácil. Lo recomendable es usar Uber.

Pero merece la pena quedarse un 1 o 2 días en la capital de Perú y conocer algunos de sus muchos atractivos. Lima es conocida por su rica y variada oferta gastronómica.

### 1. La Plaza de Armas y el centro histórico

¿Y qué tiene el centro histórico de Lima? Muchos rincones pintorescos, antiguos palacetes coloniales y los balcones más bonitos de Perú (junto con los de Cuzco, claro).

El centro del casco histórico lo preside la gran **Plaza de Armas de Lima**, rodeada de imponentes edificios como la catedral (donde se encuentra la capilla con los restos de Francisco Pizarro, fundador “oficial” de la ciudad), el **Palacio Arzobispal** (que reconocerás por sus balcones de madera neobarrocos) o el **Palacio de Gobierno del Perú** (donde todos los días a las 12:00 se celebra el cambio de guardia).

Tampoco te pierdas, en los alrededores, la **Casa de la Literatura Peruana**, un remanso de paz en pleno centro que cuenta con una cúpula preciosa de inspiración *art déco* y un café donde puedes sentarte a leer (sus instalaciones fueron antaño una estación de ferrocarril). También son visitas muy interesantes el Museo de la Inquisición, a dos pasos de la Plaza de Armas, y la coqueta **Plaza de San Martín**, conectada a la Plaza de Armas por el Jirón de la Unión (no dejes de tomarte un pisco sour en la terraza del Hotel Bolívar).

## 2. Basílica y Convento de San Francisco de Lima

No exageramos: esta basílica es uno de los templos religiosos más impresionantes que hemos visitado. Puede que por fuera no te parezca más que otra iglesia entre las muchas que hay repartidas por todo el Perú.

No te dejes engañar: dentro esconde auténticas joyas, como una **magnífica biblioteca** que incluye varios incunables o sus famosas **catacumbas**, en las que se apilan los huesos de más de 20.000 cadáveres. Un lugar bastante escalofriante pero que merece la pena conocer (los huesos han sido dispuestos tal como se pueden ver por los arqueólogos; cuando fueron descubiertos no eran más que una inmensa pila sin ningún orden).

Por si fuera poco, el Convento de San Francisco de Lima cuenta con **dos claustros** de gran belleza, decorados con **azulejos sevillanos** llevados expresamente a la ciudad desde la capital andaluza y una gran colección de pinturas entre las que destaca el cuadro de la *Última Cena* situado en el Refectorio y atribuido al pintor flamenco Diego de la Puente, donde el plato principal es muy -pero que muy- peruano (y hasta aquí podemos leer).

La parte mala de este complejo es que **no se permite hacer fotografías** en ninguno de sus espacios; a pesar de ello, te recomendamos visitarlo: descubrirás una de las iglesias más curiosas y sorprendentes de toda Latinoamérica.

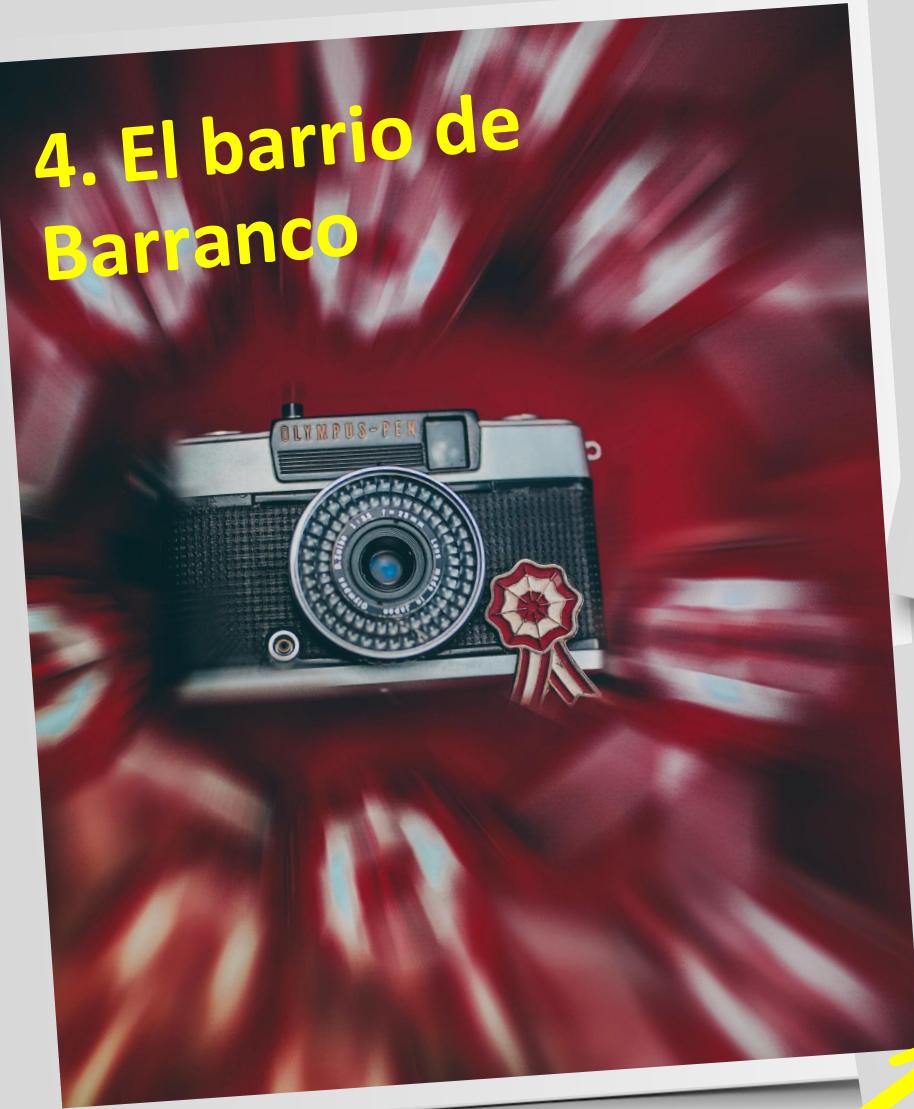


## 3. El Parque del Amor

Muy frecuentado por turistas y locales, este pequeño parque situado en la costa del turístico barrio de Miraflores es uno de los **mejores miradores de Lima** y un bonito rincón con **vistas al Pacífico** por el que pasear.

Sus bancos construidos con mosaicos de colores nos recuerdan vagamente a la Barcelona de Gaudí y en ellos han sido plasmadas varias citas de diferentes autores dedicadas al amor (algunas más alegres que otras). Desde aquí se puede llegar, bordeando el malecón de Miraflores en un paseo de apenas 10 minutos, al famoso **Larcomar**, un centro comercial que aparece como visita obligada en cualquier guía de Lima pero que en nuestra opinión no es más que... un centro comercial.

## 4. El barrio de Barranco



Aunque la mayoría de turistas que van a visitar Lima se alojan en el barrio de Miraflores, pegado a él se encuentra otro barrio que aún conserva parte del **encanto** que ha perdido el primero entre tanto hotel, restaurante de cadenas internacionales y urbanizaciones llenas de *chalecitos* (con sus correspondientes todoterrenos aparcados tras altas verjas de seguridad). Este otro barrio es Barranco, uno de esos barrios que antaño llamaríamos bohemios y que ahora diríamos que son un poco *hipster*.

También encontrarás grandes **murales de arte callejero** y acogedores restaurantes -más frecuentados por limeños que por turistas-. Además, es tan seguro como Miraflores. Como visitas imprescindibles, el **Puente de los Suspiros** y su cercano **mirador**.

Barranco es un barrio de los de dejarse llevar sin rumbo fijo y curiosear, más que de grandes monumentos.



## 5. El Mercado de Surquillo



Este mercado (conocido oficialmente como Mercado N.º 1 Surquillo) se encuentra en el barrio de Surco, a un paseo de unos 20 minutos desde Miraflores subiendo por la **avenida Ricardo Palma**, y es visita obligada si eres aficionado a la buena mesa o si simplemente te interesa conocer la vida cotidiana de Lima en uno de sus grandes centros gastronómicos

Decimos “grande” porque se rumorea que aquí acuden muchos de los **chefs** más laureados de Lima a aprovisionar sus restaurantes, y no por su tamaño, pues se trata de un mercado más bien pequeño y algo laberíntico. Dentro encontrarás puestos de lo más variopinto con todo tipo de **productos peruanos** procedentes de distintas zonas del país -frutas de la selva amazónica, carnes y tubérculos de los Andes y las zonas rurales, pescado de las costas del norte...-.

Si te pica la curiosidad con algún producto, no dudes en preguntar; algunos tenderos incluso te ofrecerán probarlo. El mercado cuenta además con un par de **cevicherías** y en los alrededores se organiza una especie de mercadillo donde se venden **souvenirs** hasta cacharros de cocina o dulces típicos preparados en quioscos callejeros.

Si solo vas a pasar **uno o dos días en Lima**, estas son las visitas que nosotros te recomendariamos hacer (por su interés a pie o en taxi en el sobre todo si te alojas en Miraflores o alrededores).



# Recomendación:



Te recomendamos visitar también el **Museo Larco** (Museo Arqueológico Rafael Larco Herrera), el principal museo de historia y arqueología de Perú, situado en el barrio de Pueblo Libre y que cuenta con una peculiar colección de arte erótico precolombino; haz hueco también para un paseo nocturno por el **Círculo Mágico del Agua** en el **Parque de la Reserva** o para visitar la **Huaca Pucllana**, testimonio arqueológico de la cultura Lima (de ahí el nombre de la ciudad) situado en pleno barrio de Miraflores.

## Líneas de Nazca (Lima – Paracas – Nazca)

Más información en el link [para las personas que quieran hacer Nazca – paracas. Epecificado:](#)

<https://www.nomadas.com/lineas-de-nazca-peru/>

Hacer el sobrevuelo a Nazca a primera hora de la mañana, hacemos una excursión en buggy por el desierto en y por la noche, cogemos el autocar nocturno de Cruz del Sur con salida a las 22:00 horas hasta llegar a Arequipa a primera hora de la mañana del día siguiente (aproximadamente 07:30 horas).

Otra alternativa es:

Salir muy temprano de Lima hacia **Paracas**, realizar allí la visita a la reserva de la mano de un guía que reservamos con antelación, comer en Paracas, pasar por **Ica** para ver el oasis de HUACACHINA y a media tarde coger el autobús en dirección a **Nazca**, donde llegas de noche, lo justo para cenar y dormir. Al día siguiente hacer el sobrevuelo por la mañana, y por la tarde, una excursión en buggy por el desierto en la que puedes visitar el acueducto de Ocongalla y el centro ceremonial de Cahuachi.



El Oasis de  
Huacachina en  
Ica

Link para hacer ICA, todo especificado! Les encantará!  
<http://blog.redbus.pe/lugares-turisticos-de/ica/huacachina-ica-como-llegar/>

# ICA: Sandboarding en Huacachina



# SOBRE AREQUIPA

Arequipa es la capital y mayor ciudad del Departamento de Arequipa, el cual se encuentra situado en la parte sur de Perú. La ciudad misma, se extiende en una zona de valles, rodeada de montañas, donde sobresalen majestuosos conos volcánicos, como el Misti, Chachani y Pichu Pichu.

**La mayor fama de la ciudad, procede de su maravilloso centro histórico declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco**, hogar de un sinnúmero de construcciones que datan de la época virreinal y republicana, características por el uso de piedra volcánica blanca, utilizando la técnica del sillar.

**Turismo histórico:** Un paseo por el centro histórico de Arequipa, es sin duda, la principal actividad que ofrece la ciudad, constituyendo una de las mejores postales de la época virreinal y republicana de Perú, conservando aún sus centenarias callejuelas, grandes casonas en piedra blanca y edificios religiosos. Entre sus numerosas construcciones de interés, no se puede dejar de mencionar joyas barrocas como la Iglesia de la Compañía y el enorme monasterio de Santa Catalina, una verdadera ciudadela de 20.000 mt<sup>2</sup>.

Arequipa cuenta con un agradable clima a lo largo de todo el año, con 300 días de sol, junto a temperaturas que no suben de 25 °C y rara vez bajan de los 10 °C. En términos generales, en relación a las precipitaciones y humedad, se suele considerar que existen dos estaciones: Húmeda y seca.

**Vestimenta:** Ropa de telas frescas para el día y algún abrigo para las noches, considerando temperaturas que a lo largo del año no suben de 25 °C y muy rara vez bajan de los 10 °C. Al sur de Arequipa queda Mollendo, donde es totalmente verano y playa.



# Qué ver en Arequipa:



1. **Monasterio de Santa Catalina**

El monasterio de Santa Catalina, fundado en el s. XVI y construido con piedra volcánica, es **toda una ciudad dentro de la ciudad de Arequipa**. Se construyó para ingresar en él a las hijas de los familias nobles españolas (en sus inicios, se necesitaba pagar una alta dote para poder entrar en él). En su interior “las afortunadas” vivían con bastante comodidad en una ciudad cuyas calles recuerdan muchísimo Andalucía por su calor, sus colores, sus flores y patios. Con el tiempo ya fueron ingresando también criollas y mestizas. Personalmente me pareció un lugar muy interesante.

2. **Centro histórico de Arequipa**

Arequipa, al igual que Lima, posee una suntuosa plaza de Armas y una impresionante catedral. Lo más llamativo del lugar es que a un lateral posee unos bonitos soportales. En el centro se encuentra una fuente a la que los locales llaman «Tuturutu», ya que se trata de un duendecillo con trompetas.

# Mercado San Camilo



Al igual que el mercado de Cusco es un lugar muy divertido en el que perderse y alucinar con la cantidad de frutas y verduras totalmente diferentes a las que nosotros podemos tener. Algo que no te podes perder es el célebre queso helado, un postre que vas a probar solo en Arequipa y que se hace en base a tres tipos de leche: fresca, evaporada y condensada. Ya sé, seguro te estás preguntando porqué se llama "Queso Helado" si no lleva queso. Yo también me lo pregunté y lo que me comentaron los lugareños es que se prepara de manera similar y en muchos lugares se sirve en tajadas como el queso, ya que la preparación adquiere la misma consistencia. Cerquita de la plaza te lo sirven en vasitos o conos como cualquier otro helado y el costo es de 3, 4 y 5 soles dependiendo del tamaño del vaso.



Si te gustan las cosas dulces como a mí no dejes de probar los antojitos arequipeños, que son unos mini-alfajores coloridos que vienen en diferentes sabores como lúcuma, menta y manzana o ron con pasas. La cajita como la de la foto trae varios y cuesta entre 6 y 8 soles dependiendo de la marca. **Los encuentras en la plaza de armas – catedral.**

**TODOS LOS TIPOS DE FRUTOS SECOS!**

**TIENES QUE PROBARLOS!**

