



Sudamérica para mochileros

Perú

Phillip Tang



PDF

Capítulos incluidos en la guía
Sudamérica para mochileros 3

geoPlaneta 



Perú

Incluye »

Lima	810
Arequipa y la región de los cañones	834
Lago Titicaca	843
Cuzco y el Valle Sagrado	849
Altiplano central	871
Costa norte	874
Huaraz y las cordilleras	884
La Amazonia peruana	897
Comprender Perú	905
Guía práctica	912

Los mejores restaurantes

- ➔ Central (p. 819)
- ➔ Taita (p. 888)
- ➔ La Patarashca (p. 896)
- ➔ Al Frío y al Fuego (p. 903)

Los mejores alojamientos

- ➔ Niños Hotel (p. 854)
- ➔ Loki del Mar (p. 883)
- ➔ Pachamama (p. 843)
- ➔ Ecopackers (p. 853)
- ➔ Backpacker's Family House (p. 816)

Por qué ir

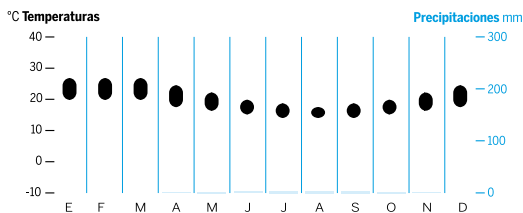
Tierra de extremos e intrigas, Perú abarca desde altísimos picos andinos con glaciares y vastos desiertos costeros hasta la bochornosa pluvisilva amazónica, pero basta con hurgar un poco en la superficie, en sus templos cubiertos de lianas, tumbas del ventoso desierto o rituales chamánicos aún vigentes, para dar con otro tipo de aventura más personal.

Se puede emprender la típica ruta que va desde las olas perfectas de una soleada playa del Pacífico hasta la brumosa ciudadela incaica de Machu Picchu, o salirse de la senda de los turistas para bailar ritmos afroperuanos, explorar remotas ruinas en el norte o surcar sin prisas la Amazonia. La fauna del país, desde el cóndor andino hasta el tapir de la selva tropical, invita a conectar nuevamente con lo esencial.

Dondequiera que se vaya se descubrirá que la compleja cultura peruana encierra una profunda pasión por la vida; no es de extrañar que la tierra de los incas se haya convertido en uno de los principales destinos aventureros de Sudamérica.

Cuándo ir

Lima



Dic-mar Surf, sol y mucho calor: la mejor temporada para ir a la costa.

Jun-ago La estación seca: buen senderismo en el altiplano andino y la oriental pluvisilva.

Sep-nov y mar-may Clima aceptable para viajar y menos turistas.

Conexiones

Los pasos fronterizos incluyen Arica (Chile) por Tacna; Huarquillas, Guayaquil y Macará (todas en Ecuador) desde la costa norte y el altiplano en Tumbes, La Tina o Jaén; Copacabana y Desaguadero (Bolivia) por el lago Titicaca; y múltiples ciudades y puertos fluviales de la Amazonia en Brasil y Bolivia.

ITINERARIOS

Dos semanas

Empieza con la comida, los clubes y los museos de Lima, y sigue al sur hasta las islas Ballestas, ricas en fauna y flora. Luego se visita el oasis de Huacachina para surfear dunas. Ahora se sobrevuelan las Líneas de Nazca y se regresa al interior a Arequipa para hacer senderismo en los cañones del Colca o Cotahuasi. Se sube a Puno y desde allí se va al lago Titicaca. Se sigue por Cuzco, con su historia, ruinas y los coloristas mercados del Valle Sagrado. El viaje termina con una excursión a Machu Picchu por una ruta alternativa.

Cuatro semanas

Cubierto el itinerario anterior, 10 h en autobús trasladan de Cuzco a Puerto Maldonado, donde relajarse en un refugio en plena jungla amazónica. Una alternativa sería visitar la zona de Manu con una excursión desde Cuzco, para ver animales como el kinkajú o el caimán. De nuevo en Lima, se puede ir hasta Huaraz y realizar senderismo por la escarpada cordillera Blanca. Después se remonta la costa hasta la ciudad de Trujillo y se visitan las ruinas de Chan Chan y las huacas del Sol y de la Luna. El periplo toca a su fin junto al mar, en la animada ciudad surfista de Máncora.

Comida y bebida típicas

- ➔ **Ají de gallina** Guiso de pollo y nueces.
- ➔ **Anticuchos** Aperitivo de pinchos de corazón de vaca asados.
- ➔ **Butifarra** Bocado de jamón.
- ➔ **Causa** Pastel de puré de patata relleno de pescado, verduras o pollo.
- ➔ **Cuy al horno** Conejito de las Indias asado.
- ➔ **Lomo saltado** Filete salteado con cebolla, tomate y patata, y acompañado de arroz.
- ➔ **Novoandina** Alta cocina con ingredientes típicos andinos.
- ➔ **Rocoto relleno** Parecido a un pimiento relleno de carne picada.
- ➔ **Pisco sour** La bebida nacional de Perú es una mezcla de aguardiente de uva con lima, azúcar, clara de huevo y angostura.

DE UN VISTAZO

- ➔ **Moneda** Nuevo sol (PEN).
- ➔ **Idiomas** Español, quechua y aimara.
- ➔ **Dinero** Hay cajeros automáticos excepto en los pueblos más pequeños.
- ➔ **Visado** Pocos lo necesitan.
- ➔ **Hora local** 5 h menos respecto al GMT.

Datos básicos

- ➔ **Superficie** 1 285 220 km²
- ➔ **Población** 31,1 millones
- ➔ **Capital** Lima
- ➔ **Urgencias** ☎105 (policía)
- ➔ **Prefijo del país** ☎51

Tipos de cambio

Argentina	1 ARS	0,22 PEN
Colombia	1000 COP	1,09 PEN
Chile	100 CLP	0,50 PEN
EE UU	1 US\$	3,33 PEN
Venezuela	1 VEF	0,33 PEN
Zona euro	1€	3,69 PEN

Presupuesto diario

- ➔ **Hotel barato** 85 PEN
- ➔ **Menú almuerzo** 15 PEN
- ➔ **Pisco sour** 9 PEN
- ➔ **Viaje de 8 h en autobús** 35-100 PEN

Webs

- ➔ **Lonely Planet** (www.lonelyplanet.es)
- ➔ **Página oficial de turismo de Perú** (www.peru.info)
- ➔ **Living in Peru** (www.livinginperu.com)
- ➔ **Peru Links** (www.perulinks.com)



Imprescindible

- 1 Jadear en el iniciático ascenso a las ruinas incaicas de **Machu Picchu** (p. 865), rodeadas de bosque nebuloso.
- 2 Sentir el latido andino de la colonial y adoquinada **Cuzco** (p. 849) y caminar por las humildes laderas incas.
- 3 Descubrir la ciudad histórica de **Arequipa** (p. 834), rodeada de imponentes volcanes y profundos cañones.



4 Conocer **Huaraz** (p. 885) y la **cordillera Blanca** (p. 889), una de las sierras más espectaculares de Sudamérica.

5 Visitar islas de cuento en el **lago Titicaca** (p. 843), considerado el mayor lago de montaña del mundo, a caballo entre Perú y Bolivia.

6 Descifrar **Kuélap** (p. 895), una inmensa ciudadela rodeada de bosque nebuloso y apartada de las rutas turísticas.

LIMA

☑ 01 / 7 606 000 HAB.

Con la niebla que se desliza por las fachadas de sus edificios coloniales y rascacielos, la primera impresión de Lima es algo desapaible. En la dinámica metrópolis peruana vive casi un cuarto de la población del país, algo que se hace más evidente por el ensordecedor ruido de los cláxones de los automóviles. Después de El Cairo, esta extensa ciudad es la segunda capital más seca del mundo, enclavada sobre un largo litoral de acantilados en continua erosión. Sin embargo, los viajeros que permanezcan un tiempo en ella descubrirán que esta urbe moderna tiene mucho por descubrir, incluidos un vanguardista panorama artístico y una cocina de primera a nivel mundial.

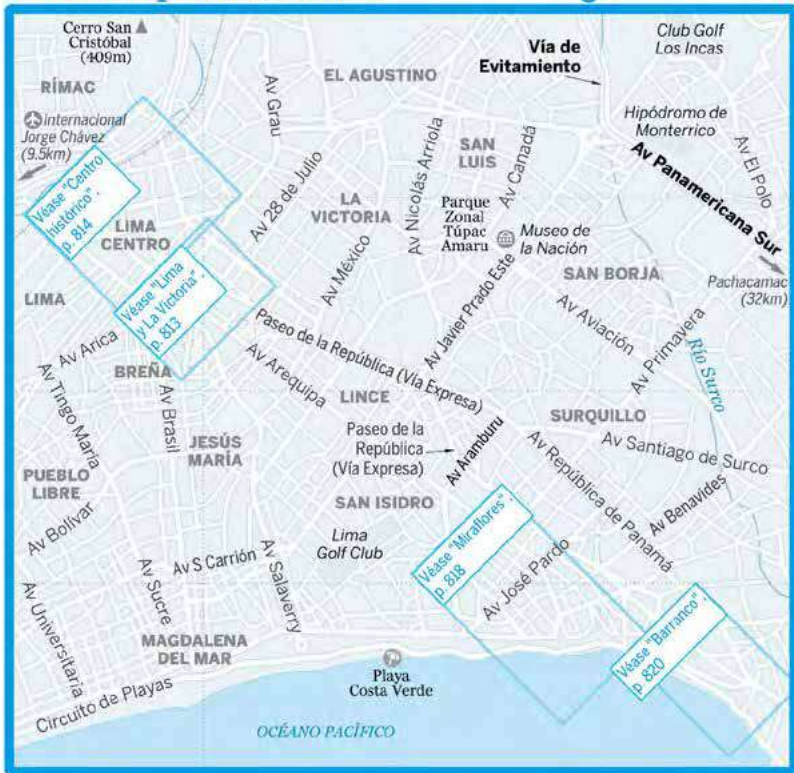
Antaño considerada peligrosa, en los últimos años Lima ha mejorado mucho al respecto. Los barrios de Miraflores y el colonial Barranco son ideales para pasear entre sus

arreglados jardines con vistas al mar. Aunque a los limeños les encantan sus sofisticados centros comerciales, la ciudad también posee pirámides preincaicas en ruinas, esplendor colonial decadente y muchos de los mejores museos del país. Para escapar del bullicio se puede ir a comer al paseo marítimo, practicar parapente en los acantilados de Miraflores o bailar hasta el amanecer en los clubes y bares bohemios de Barranco.

Historia

Lima fue bautizada como la “Ciudad de los Reyes” cuando Francisco Pizarro la fundó el 6 de enero de 1535. Al principio de la época colonial se convirtió en la ciudad más rica e importante del continente, aunque esto cambió radicalmente en 1746, cuando prácticamente quedó arrasada por un terremoto. Sin embargo, la ciudad se reconstruyó rápidamente; la mayoría de los antiguos edificios coloniales que hay son posteriores al seísmo.

Área metropolitana de Lima



El general argentino José de San Martín proclamó en Lima la independencia de Perú de España el 28 de julio de 1821. Tres décadas más tarde, la ciudad se adelantó a otras urbes del continente al tender la primera línea férrea de Sudamérica. En 1881 Lima fue atacada durante la guerra con Chile. Muchos de sus tesoros fueron expoliados por los victoriosos chilenos, que ocuparon la ciudad durante casi tres años.

En la década de 1920 se inició una explosión demográfica sin precedentes debido a la rápida industrialización de la ciudad y la subsiguiente llegada de campesinos de todo el país, sobre todo del altiplano. La migración fue particularmente intensa durante los años ochenta, cuando los conflictos armados en los Andes desplazaron a buena parte de la población. Los barrios de chabolas proliferaron, la delincuencia aumentó y la ciudad cayó en un período de profunda decadencia.

El presidente Alberto Fujimori subió al poder en 1990 e implantó un plan de austeridad económica que hizo aumentar el precio de la gasolina en un 3000%, pero a la larga estas medidas drásticas, llamadas el “fujishock”, redujeron la inflación y estabilizaron la economía. Sin embargo, al peruano medio le salieron muy caras.

La Lima actual se ha reconstruido de manera increíble. Gracias a una economía sólida y a diversas iniciativas municipales, se han repavimentado las calles, reformado los parques y creado espacios públicos más seguros para mayor disfrute de una floreciente escena cultural y gastronómica.

Puntos de interés

El centro de Lima es el lugar más interesante para pasear, pero no el más seguro. En general, la zona entre las plazas de Armas, San Martín y Grau y los parques que hay más al sur es segura. Algunos de los mejores museos y otros puntos de interés están en otros barrios.

El centro de Lima gira alrededor de la plaza de Armas, unida a la plaza San Martín por la animada vía comercial peatonal jirón de la Unión. San Isidro es el moderno barrio financiero, mientras que el refinado Miraflores alberga los mejores hoteles, restaurantes y tiendas. Más al sur, en lo alto del acantilado, la comunidad artística de Barranco prepara las noches más efervescentes de la ciudad.

Museo de la Nación

MUSEO

(☎01-476-9878; av. Javier Prado Este 2466, San Borja) En la última visita, este museo se hallaba cerrado temporalmente; consúltese con iPerú (p. 824). Está en una torre de hormigón de estilo brutalista y ofrece una somera visión general de las civilizaciones peruanas, desde las tallas de piedra de la cultura Chavín y los *quipus* incaicos (cuerdas anudadas que servían como registro) hasta objetos coloniales. La exposición permanente **Yuyanapaq** (“recordar”, en quechua) es un conmovedor homenaje fotográfico a la época del terrorismo (1980-2000), realizado por la Comisión de la Verdad y Reconciliación en el 2003.

★ Museo Larco

MUSEO

(☎01-461-1312; www.museolarco.org; Bolívar 1515, Pueblo Libre; adultos/menores 15 años 30/15 PEN; ☉9.00-22.00) En una mansión del s. XVIII propiedad de un virrey, este museo ofrece una de las muestras más importantes y mejor presentadas de cerámica en Lima. Creada por el coleccionista precolombino Rafael Larco Hoyle en 1926, sus fondos incluyen más de 50 000 vasijas y otras piezas de las culturas Cupisnique, Chimú, Chancay, Nazca e Incaica. Destacan los exquisitos huacos mochicas, presentados en unas simples vitrinas con una iluminación teatral, y un tejido huari en las galerías traseras que contiene 398 hilos por pulgada lineal, todo un récord.

★ Museo de Arte de Lima

MUSEO

(plano p. 813; ☎01-204-0000; www.mali.pe; paseo Colón 125; adultos/niños 12/4 PEN; ☉10.00-20.00 ma, ju y vi, hasta 17.00 sa y do) Conocido popularmente como el MALL, el principal museo de arte de la ciudad ocupa un impresionante edificio neoclásico recientemente reformado y exhibe desde arte precolombino hasta contemporáneo. Ofrece visitas guiadas a las exposiciones especiales. Los domingos la entrada cuesta solo 1 PEN. Pronto tendrá una sucursal en Barranco.

Museo de la Cultura Peruana

MUSEO

(plano p. 814; ☎01-423-5892; www.limacultura.pe/directorio-cultural/museo-nacional-de-la-cultura-peruana; Alfonso Ugarte 650; entrada 5 PEN; ☉10.00-17.00 ma-sa) Este museo, dedicado al arte popular peruano, se encuentra a media docena de cuadras al oeste de la plaza San Martín, en una avenida congestionada por el tráfico. La colección, integrada por minuciosos retablos de Ayacucho, alfarería histórica de Puno y obras hechas con plumas de la Amazonia, se

PACHACAMAC

Pachacamac (☎01-430-0168; <http://pachacamac.perucultural.org.pe>; entrada 10 PEN; ☀9.00-16.00 ma-sa, hasta 15.00 do) era una importante ciudad cuando llegaron los españoles, pero es que antes de la expansión del Imperio inca ya había sido durante 1000 años un centro ceremonial. Este extenso complejo arqueológico está unos 30 km al sureste del centro urbano.

Su nombre, traducido como “el que animó el mundo” o “el que creó la tierra y el tiempo”, proviene del poderoso dios de los huari, cuya talla de dos caras en madera puede verse en el museo que hay en el lugar. El templo principal estaba dedicado a dicho dios y contenía un famoso oráculo. Los peregrinos viajaban grandes distancias para visitarlo, y su cementerio era considerado sacrosanto.

Hoy, la mayoría de los edificios son poco más que montones de ruinas diseminadas en un paisaje desértico. Sin embargo, algunos de los templos principales han sido excavados y se aprecian sus rampas y laterales escalonados. En el 2012 se descubrió una cámara funeraria intacta con 80 cuerpos. Oculta bajo sepulturas más recientes, apareció una cámara oval de 18,3 m que contenía momias envueltas en telas junto a objetos valiosos, ofrendas y hasta perros y cobayas. Los investigadores creen que podría tratarse de peregrinos gravemente enfermos que acudieron en busca de cura.

Hay excursiones guiadas desde Lima (aprox. 120 PEN/persona). Los microbuses a “Pachacamac” salen de la esquina de Ayacucho con Grau, en el centro urbano (2 PEN, 45 min). Desde Miraflores, se va en taxi hasta el cruce de Angamos con la Panamericana, también conocido como el puente Primavera, y allí se sube a un autobús a “Pachacamac/Lurín” (1-2 PEN, 30 min); pídense al conductor por las ruinas, o se terminará en el pueblo de Pachacamac, a 1 km más allá.

exhibe en un edificio cuya fachada se inspira en la arquitectura precolombina.

Museo de la Inquisición

MUSEO

(plano p. 814; ☎01-311-7777, ext. 5160; www.congreso.gob.pe/museo.htm; jirón Junín 548; ☀9.00-17.00)

GRATIS En el sótano de una elegante construcción neoclásica encarada a la plaza Bolívar, que antaño fue la sede de la Inquisición y en el s. XIX se amplió y reconstruyó para albergar el Senado peruano, este diminuto museo muestra unas figuras de cera morbosamente cómicas que son torturadas sobre unos bastidores y flageladas para deleite de los niños. Por otra parte, la antigua biblioteca del 1^{er} piso conserva un notable techo de madera barroco. Después de la visita obligatoria de media hora, se puede echar un vistazo al lugar por libre.

Catedral

IGLESIA

(plano p. 814; ☎01-427-9647; museo 10 PEN; ☀9.00-17.00 lu-vi, 10.00-13.00 sa) La catedral de Lima ocupa el solar al lado del Palacio Arzobispal donde Pizarro hizo construir la primera iglesia de la ciudad en 1535. Aunque conserva la fachada barroca, el edificio ha sido construido y reconstruido en repetidas ocasiones: en 1551, en 1622 y después de los terremotos de

1687 y 1746. La última restauración importante se acometió en 1940.

Monasterio de San Francisco

MONASTERIO

(plano p. 814; ☎01-426-7377; www.museocatacumbas.com; esq. Lampa y Ancash; adultos/niños menores 15 años 7/1 PEN; ☀9.30-17.30) Monasterio franciscano pintado de amarillo claro famoso por sus **catacumbas** llenas de huesos (se calcula que hay restos de unos 70 000 cuerpos) y su notable **biblioteca**, con 25 000 textos antiguos, algunos de ellos anteriores a la Conquista. La entrada incluye una visita guiada de 30 min que sale cuando se forma un grupo.

Huaca Huallamarca

RUINAS

(☎01-222-4124; Nicolás de Rivera 201, San Isidro; adultos/niños 10/5 PEN; ☀9.00-17.00 ma-do) Rodeada de bloques de pisos y residencias de lujo, las ruinas de esta pirámide de adobe muy restaurada, de la cultura Lima, datan de entre el 200 y el 500 d.C. Posee un pequeño **museo** con una momia y detalles de las excavaciones.

Huaca Pucllana

RUINAS

(plano p. 818; ☎01-617-7138; esq. Borgoño y Tarpacá; adultos/estudiantes 12/5 PEN; ☀9.00-16.30)

Huaca de adobe restaurada del 400 d.C., cerca del óvalo Gutiérrez, que fue un centro ceremonial de la cultura Lima. En el 2010 se descubrieron cuatro momias intactas. Aunque las excavaciones continúan, se puede entrar con las visitas guiadas regulares (con propina). Además del pequeño **museo**, también hay un afamado **restaurante** que por la noche ofrece vistas increíbles de las ruinas iluminadas.

Plaza de Armas

PLAZA

(plano p. 814) Esta plaza de 140 m², llamada también Plaza Mayor, además del corazón del asentamiento fundado en el s. XVI por Francisco Pizarro fue un importante centro de operaciones del Imperio español cuando este se extendía por todo el continente. Si bien no se conserva ni un solo edificio original, en medio hay una impresionante fuente de bronce de 1650.

Plaza San Martín

PLAZA

(plano p. 814) Esta plaza de principios del s. XX ha revivido últimamente gracias a los trabajos de restauración de su parque y a la limpieza de los edificios de estilo clásico que la rodean. Por la tarde-noche, iluminada, resulta especialmente encantadora. Su nombre se debe al libertador de Perú, **José de San Martín**, representado a caballo en el centro de la misma.



Actividades

Peru Fly

PARAPENTE

(plano p. 818; ☎01-959-524-940; www.perufly.com) Escuela de parapente con sede en Miraflores. También ofrece vuelos en tándem.

Natación y surf

A pesar de las repetidas advertencias de contaminación, en verano (ene-mar) los limeños abarrotan las playas cercanas. Eso sí, no se

Lima y La Victoria



Lima y La Victoria

📍 Principales puntos de interés

- 1 Museo de Arte de LimaB1

🛏️ Dónde dormir

- 2 1900 BackpackersB1
3 Hostal Iquique.....A1

🍴 Dónde comer

- 4 Cevichería la Chocha NáuticaA1

🎡 Ocio

- 5 Estadio Nacional.....C3
6 Las Brisas del TiticacaA2



deben dejar las pertenencias desatendidas ni un segundo.

En los cercanos enclaves de surf de **Punta Hermosa** y **San Bartolo** hay albergues cerca de la playa. **Punta Rocas**, para surfistas experimentados, cuenta con un albergue muy sencillo. Las tablas se compran o alquilan en Lima y se transportan en taxi.

A las playas del sur de la capital se llega con cualquier autobús a “San Bartolo” desde el puente Primavera (a una carrera en taxi desde Miraflores de 7 PEN). Hay que apearse donde más convenga; las playas quedan a 1-2 km de la carretera Panamericana.

Ciclismo y ciclismo de montaña

El trayecto de 31 km hasta Pachacamac es muy popular.

Bike Tours of Lima

CIRCUITOS CICLISTAS

(plano p. 818; ☎01-445-3172; www.biketoursoflima.com; **Bolívar 150, Miraflores**; circuito 3 h 105PEN; ☎9.00-19.00 lu-sa) Empresa muy recomendable para **salir un día por Barranco, Miraflores** y San Isidro, así como paseos dominicales por el centro de la capital. También alquilan bicicletas.

Perú Bike

CIRCUITOS CICLISTAS

(plano p. 820; ☎01-260-8225; www.perubike.com; Punta Sal D7, Surco; ☎9.00-13.00 y 16.00-20.00 lu-sa) Recomendable tienda-taller de reparaciones. Ofrece excursiones varias en bicicleta de montaña, incluidos descensos y rutas de varios días a los Andes y a la selva.

👉 Circuitos

Jorge Riveros Cayo

GUIADOS

(☎01-944-324-637; jorge.riveros.cayo@gmail.com) Este periodista ofrece recomendables itinerarios gastronómicos, paseos por la ciudad y rutas más largas de temática cultural a medida.

🌟 Fiestas y celebraciones

Festival de Lima

CULTURAL

Celebra el aniversario de la fundación de Lima el 18 de enero.

Feria de Santa Rosa de Lima

RELIGIOSA

El 30 de agosto se conmemora a santa Rosa, la venerada patrona de Lima y las Américas. Los creyentes visitan su santuario, en el centro histórico, desde el que sale la procesión hasta la ciudad natal de la santa, Santa Rosa de Quives, no lejos de la capital.