

GUÍA TURÍSTICA CIUDAD DE PANAMÁ



CIUDAD DE PANAMÁ

La Ciudad de Panamá es el centro político, administrativo y cultural del país y un icono de la moda, la gastronomía, el comercio y la cultura. Una hermosa ciudad que combina de manera contrastante los edificios más altos y modernos de América Central y el Caribe, un casco antiguo declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, barrios residenciales al estilo americano en lo que fue la Zona del Canal, y un exuberante bosque húmedo tropical que envuelve todo el conjunto.

Panamá es reconocida ante el mundo por contar con una posición geográfica privilegiada siendo esto un factor importante para los diversos sectores que han sabido potencializar convirtiéndolo en facilidades como lo es el HUB de Las Américas que permite el desarrollo a la conectividad y una gran demanda turística.

La capital fue elegida en 2003 como la Capital Internacional de la Cultura, cuenta con 5 centros comerciales tipo multinivel y más de 100 hoteles y restaurantes, haciendo al poblado un gran lugar de concentración turística.

Actividades y Atracciones

Catedral Metropolitana

En gran parte de la ciudad aún se conserva el estilo colonial y una de las mayores muestras de ello es la Catedral Metropolitana. Fue construida entre 1688 y 1796, ya que el proceso fue por etapas.

Es un edificio amplio, de alto techo en dos aguas. Posee dos torres de más de 30 metros de altura revocadas, con incrustaciones de madreperla que se consideraron las más altas de América Latina por mucho tiempo, albergan las campanas. Las paredes son de piedra, la fachada está tallada en estilo jesuítico.



Panamá Viejo

Panamá la Vieja o Panamá Viejo es el nombre que recibe el sitio arqueológico donde estuvo ubicada la ciudad de Panamá desde su fundación en 1519, hasta 1671. La ciudad fue trasladada a una nueva ubicación, unos 2 km al suroeste, al quedar destruida tras un ataque del pirata inglés Henry Morgan, a comienzos de la década de 1670. De la ciudad original, considerada como el primer asentamiento europeo en la costa pacífica de América, quedan hoy varias ruinas que conforman este sitio arqueológico.

Museo de Panamá Viejo

En este museo podrás aprender más sobre la historia de este país, su objetivo principal es conservar objetos, papeles y piezas arqueológicas que forman parte del rompecabezas que cuenta la historia de esta nación.

Datos útiles:

- Horario: Martes a domingo de 8:30 a 16:30hs

Torre de la Catedral

La Catedral es el monumento más importante de Panamá Viejo y su torre campanario es el elemento de mayor presencia urbana dentro del sitio arqueológico. Elaborada con mampostería y madera, su planta con disposición en cruz latina todavía es legible ya que gran parte de sus muros conservan una altura considerable. La excelente construcción de la Catedral y en especial su Torre reflejan el rigor y el cuidado que los albañiles coloniales prestaron a esta obra.



Iglesia San José y el Altar de Oro

La Iglesia San José alberga uno de los grandes tesoros de este país, el Altar de Oro que se encuentra en la Iglesia consagrada al santo en el Casco Antiguo de la ciudad capital.

Fue construida entre los años 1671 y 1677, esta estructura colonial es un derroche de detalles barrocos con fuerte influencias indígenas o arte colonial. Sobre el Altar de Oro hay un tragaluz que permite que la claridad del día lo ilumine. El Altar es de madera de caoba recubierta con pan de oro, de estilo barroco que data del siglo XVIII. La iglesia como tal es una joya histórica, tiene 3 naves, en la nave izquierda hay 4 vitrales confeccionados en Florencia, Italia y que fueron colocados en representación a Santa Rita de Casia, San Agustín, la Virgen de la Consolación y San José.



Museo de la Biodiversidad o Biomuseo

Es un museo de historia natural emplazado en el edificio conocido como *Puente de Vida*, diseñado por el arquitecto canadiense Frank Gehry, para contar la historia de cómo el istmo de Panamá surgió del mar, uniendo dos continentes, separando un gran océano en dos y cambiando la biodiversidad del planeta para siempre.

El museo, de 4000 metros cuadrados, contiene ocho galerías de exhibición permanente diseñadas por Bruce Mau Design. Además de los espacios principales, el museo incluye un atrio público, un espacio para exhibiciones temporales, una tienda, una cafetería y múltiples exhibiciones exteriores dispuestas en un parque botánico.



El Biomuseo está ubicado en la Calzada de Amador, un área prominente a la entrada del Canal de Panamá en el océano Pacífico. Desde el Biomuseo se puede observar con claridad el perfil de la ciudad moderna, el Casco Antiguo, el Cerro Ancón y el Puente de las Américas.

Datos útiles:

- Entrada:
 - Adultos: B/ 22
 - Estudiantes y menores de 18 años: B/ 11
- Horario:
 - Lunes a viernes de 9:00 a 15:00hs
 - Sábado y domingo de 10:00 a 17:00hs
 - Martes: cerrado

Cinta Costera

La Cinta Costera de la ciudad de Panamá es un sitio para disfrutar el verde de sus áreas mientras se encuentra dentro de la urbe. Tiene más de 35 hectáreas de las cuales 16 son enteramente dedicadas a áreas verdes. Comunica, bordeando la Bahía de Panamá, Punta Paitilla en el sector moderno con el Casco Antiguo, la parte colonial de la ciudad.

Inspirada en el “Aterro do Flamengo”, en Río de Janeiro, Brasil, cuenta con amplias áreas verdes, árboles, plantas tropicales y flores que adornan los hermosos y cuidados jardines, además de áreas recreativas y de entretenimiento para todas las edades y zonas de servicios.



Canal de Panamá

El Canal de Panamá es un canal de navegación, ubicado en Panamá, en el punto más angosto del istmo de Panamá, entre el Mar Caribe y el Océano Pacífico. Inaugurado el 15 de agosto de 1914, ha tenido un efecto de amplias proporciones al acortar la distancia y tiempos de comunicación marítima, produciendo adelantos económicos y comerciales durante casi todo el siglo XX. Proporciona una vía de tránsito corta y relativamente barata entre estos dos grandes océanos, ha influido sobre los patrones del comercio mundial, ha impulsado el crecimiento en los países desarrollados y les ha dado a muchas áreas remotas del mundo el impulso básico que necesitan para su expansión económica.



Centro de Visitantes de Miraflores

Ubicado en el lado este de las esclusas de Miraflores, es el lugar ideal para observar las operaciones del Canal. Posee grandes balcones desde donde los visitantes pueden apreciar cuando se abren y cierran las compuertas de las esclusas permitiendo a los buques su tránsito por el Canal.

Museo del Canal Interoceánico

El Museo del Canal Interoceánico de Panamá, popularmente conocido como Museo del Canal, es un museo de carácter público, dedicado a conservar, investigar y difundir los testimonios de la historia del Canal de Panamá. El museo cuenta con diez salas de exhibiciones permanentes donde se exponen los hechos de la historia de la ruta interoceánica a través del istmo y la construcción del Canal de Panamá. Se presenta también la evolución de las actividades canaleras y el paso de este a manos panameñas, en virtud del cumplimiento de los Tratados Torrijos-Carter.

Además, el museo se destaca por albergar una gran cantidad de exposiciones temporales todos los años, enmarcadas en disímiles temas en el ámbito de la cultura, arquitectura, historia y conservación ambiental.

Datos útiles:

- Localización: Calle 5a Este - Panamá
- Entrada:
 - Adultos: B/ 2
 - Niños de 4 a 12 años: B/ 0.75
- Horario: Martes a Domingo de 9:00 a 17:00hs

Gastronomía

En Ciudad de Panamá encontrarás exquisitos restaurantes, de calidad internacional. La comida típica tiene como ingredientes principales los pescados y mariscos, pero de todas maneras la gastronomía internacional es el fuerte de la ciudad, esto se da gracias a la diversidad de culturas que la habitan.

- Las Tinajas es el restaurante de comida típica más antiguo y famoso de Panamá. Adicional a la gastronomía, también ofrece espectáculos folclóricos. Recomendamos hacer sus reservas al teléfono: 269-3840.
- Diablicos en el Casco Antiguo ofrece en las noches, además de comida típica, espectáculos folclóricos variados, incluyendo bailes indígenas para aquellos que deseen llevarse una experiencia autóctona. Reservas al 228-9495
- El Trapiche es famoso por su comida típica panameña y preferido por nacionales a partir del desayuno. Ubicado en Vía Argentina, El Cangrejo, y ahora también el Albrook Mall, al lado del casino.
- Mi Ranchito en la isla Naos de la Calzada de Amador, con una espectacular vista de la ciudad de Panamá y su edificación típica de pencas te hará sentir en un ambiente totalmente panameño mientras degustas los platos típicos que ofrece.

Pero si sos de los más aventureros, entonces te recomendamos visitar el Mercado del Marisco, un ícono en la ciudad, ya que significa y representa el diario vivir de los pescadores panameños y el lugar donde traen sus productos y los ofrecen al público.

El edificio se encuentra al final de la Avenida Balboa y la Cinta Costera y colinda con el Casco Antiguo, y es muy visitado por locales y extranjeros interesados en adquirir mariscos frescos y el famoso “ceviche” a un excelente precio. El ceviche es un plato típico que puede ser de pescado, camarón, pulpo, calamar y hasta de almejas, sin olvidar el popular ceviche de combinación.

Adentro hay restaurantes donde podrás degustar una amplia gama de platos como la famosa paella o el “Guacho de Mariscos” (mezcla de sopa y arroz con mariscos), o un pescado con “Patacones” (plátanos verdes).

El Mercado de Mariscos funciona todos los días y el restaurant está abierto de 11:30 hasta las 17:30.

Bebidas

Café Geisha

El café de Panamá ha obtenido un merecido reconocimiento a nivel internacional en los últimos años, al grado de que hoy es considerado como uno de los mejores del mundo. Existe una variedad conocida como Geisha, originaria de Etiopía, que encontró en las tierras altas de este país, el suelo y el clima apto para convertirse en el mejor café del mundo. Compradores internacionales vienen todos los años a degustar y pagan cientos de dólares por una libra de este singular brebaje, orgullo de los caficultores nacionales.

Raspao Panameño

Una bebida refrescante y bien típica de Panamá es el *raspao* de venta ambulante. Se trata de hielo triturado al que le echan el sabor de tu antojo, ya sea fresa, uva, naranja, limón y hasta maracuyá, con un toque final de leche condensada y miel de caña. Es la bebida ideal para ese momento del día que hace mucho calor.

Algunos de los puntos donde los turistas acostumbran a refrescarse con un raspao son en el Casco Antiguo, Cinta Costera, La Calzada de Amador y los distintos parques de la ciudad.



Compras

Centro Comercial

Multiplaza Mall

Es el centro comercial más exclusivo de Panamá, ubicado en el centro de la ciudad de Panamá. Aquí podrás encontrar marcas reconocidas internacionalmente como Ralph Lauren, Cartier, A/X Armani Exchange, Bvlgari, y Billabong.

Multiplaza tiene 3 pisos, con más de 30 restaurantes y cafés, 155 tiendas, 50 de marcas conocidas, y el hotel Courtyard por Marriot, Multiplaza ha sido una atracción por muchos visitantes para hacer sus compras.

Datos útiles:

- Localización: Punta Pacífica - Panamá
- Horario:
 - Lunes a sábado de 10:00 a 20:00hs
 - Domingos de 11:00 a 19:00hs

Albrook Mall

Albrook es el centro comercial más grande de Latinoamérica con más de 700 tiendas. Podes encontrar todo que necesitas, desde tiendas de baratijas hasta algunas de lujo. Sus tres patios de comida ofrecen una gran variedad gastronómica.

En este Mall encontrarás muchas cosas a buenos precios y gran variedad.

Datos útiles:

- Localización: Albrook - Panamá
- Horario:
 - Lunes a jueves de 10:00 a 20:00hs
 - Viernes y sábados de 10:00 a 21:00hs
 - Domingos de 10:30 a 19:00hs

Multicentro

Multicentro, es el centro comercial más grande de América Central, es un gran paseo de compras con más de 200 tiendas, donde encontrarás comercios de indumentaria, electrónica, jugueterías, restaurantes, cines e incluso un casino.

Datos útiles:

- Localización: Av. Balboa - Panamá
- Horario:
 - Lunes a jueves de 10:00 a 20:00hs
 - Viernes y sábados de 10:00 a 21:00hs
 - Domingos de 11:00 a 19:00hs

Artesanías

Las artesanías típicas de Panamá pueden dividirse en las precolombinas o prehispánicas y las introducidas por los conquistadores españoles.

Si deseas adquirir réplicas de joyas de los aborígenes presentes en el istmo antes de la presencia europea, puedes dirigirte a Reprosa en el Casco Antiguo, o en Avenida Samuel Lewis en Obarrio, en el centro de la ciudad. Además, tienen un taller donde confeccionan las joyas que puede ser visitado por los turistas, ubicado en la sección industrial de Costa del Este.

El Figali Convention Center en la entrada de la Calzada de Amador puedes adquirir artesanías confeccionada por los diferentes grupos aborígenes del país como la “Molas” de los Guna, figuras talladas en “Tagua” conocido como marfil vegetal o en madera de “Cocobolo”, así como y las hermosas canastas de fibra y tintes naturales de los Emberá Wounaan, y por último; “Chaquiras” (collares) y “Chácaras” (bolsas) de fibra natural hechas por los Nābe-Buglé. Pero aparte, puede adquirir artesanías que tienen su origen de la presencia española como el “Sombreo Pintado”, el vestido típico de la mujer “La Pollera” y hasta el famoso “Panama Hat”.

También hay varios puestos de artesanía en la Isla Perico de la Calzada de Amador y en el Casco Antiguo, la Peatonal y en las cercanías de la Plaza 5 de Mayo.

Cómo moverse

El principal medio de transporte para los lugareños son los autobuses, a los que llaman Diablos Rojos. No son caros, pero se llenan de gente y es un poco difícil tomarlos. La otra opción son los taxis, éstos son mucho más seguros, por supuesto más caros, pero al mismo tiempo más cómodos. Eso sí tené en cuenta que los taxis no son de uso individual, sino que el taxista puede recorrer a más personas si es que éstas van al mismo lugar. Te recomendamos pedir los taxis desde el hotel.

Vida nocturna

La ciudad de Panamá es famosa por su excitante vida nocturna. La misma toma lugar en tres sectores principales de la ciudad: Calle Uruguay, el Casco Antiguo en el barrio de San Felipe, y en la espectacular Calzada o Causeway de Amador que conecta a 3 tres islas en la Bahía de Panamá con vistas de la entrada del Canal y el Puente de las Américas a un lado y del océano y a la ciudad al otro lado de la calzada.

En Panamá existe una gran mezcla de cultura y razas por lo que hay bares para cada gusto. Existen bares como La Rana Dorada o Istmo Bar donde hacen sus propias cervezas artesanales junto a las cervezas nacionales. Bares europeos como Steinbucks y The Londoner con toda su tradición y su auténtica comida. Por otro lado, se encuentran bares estilo lounge con música de ambiente para poder tomar unas copas con las amistades, y otros como Habana Panamá que representa un pedacito de Cuba. A los panameños les encanta festejar algo que se refleja en su gran variedad de bares, discotecas, clubes, pubs y casinos.

Clima

Todo el año es propicio para visitar Panamá, ya que el clima caluroso (entre los 26°C y los 35°C) es constante y permite realizar todas las actividades, desde ir a las playas, observar las aves, ir de compras, pasar unos días en las montañas y convivir con las etnias.

Se puede viajar a Panamá en cualquier época del año, pero se recomienda visitarla entre los meses de diciembre a marzo que se le conoce como la estación seca. Los siguientes meses son de lluvia intermitente siendo este la temporada de humedad, el mes octubre y noviembre son los más lluviosos.