

EXCELENCIAS

No. 213 / 2024
MENSUAL

Turísticas del Caribe & Las Américas

www.revistasexcelencias.com





GOLDBLACK
i n v e s t m e n t s

NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

Las realidades turísticas de los países de Iberoamérica y el Caribe son muy diferentes a las cifras que a menudo se presentan políticamente. Con frecuencia, recibimos información que no corresponde a las realidades objetivas. Las mediciones, en muchos casos, tienen sesgos que parecen indicar un crecimiento cuando, en realidad, al analizar las tendencias estadísticas de los destinos emisores, se descubre que no son exactas.

En Grupo Excelencias y caribbeannewsdigital.com, utilizamos fuentes objetivas como el INEGI y STARC Anáhuac Cancún, donde el doctor Francisco Madrid nos apoya con sus estudios. Este es solo un ejemplo de la seriedad y el rigor en el uso de fuentes no sensacionalistas ni partidistas, que nos ayudan a informar diariamente sobre lo que sucede en esta gran región iberoamericana y caribeña. Hemos elegido este ejemplo debido a su rigor, que sustenta este editorial.

México, Ecuador, Panamá, República Dominicana y Cuba son ejemplos de países con características muy diferentes y situaciones económicas y sociopolíticas distintas. Todos tienen en común su proximidad y dependencia del mercado estadounidense. En los primeros cuatro países, el flujo de turistas provenientes de Estados Unidos es un factor clave. A pesar de que la emisión de turistas estadounidenses hacia el exterior creció un 7% durante el primer semestre de 2024, solo en la República Dominicana se ha reflejado este aumento de manera positiva, mientras que los demás países han experimentado una disminución.

Cuba, por su parte, enfrenta una situación contraria. El embargo y las medidas de presión de Estados Unidos le afectan directamente, no solo en la comunidad europea sino en todo el mundo, debido al temor a represalias. La cancelación del ESTA para los europeos y la obligación de viajar con visa a Cuba, junto con las largas demoras para conseguir citas en los consulados estadounidenses, como el de España, que pueden tardar más de 255 días, disuaden a muchos de viajar a la Isla. Además, las amenazas de cancelación de cuentas bancarias a proveedores extranjeros que comercian con Cuba contribuyen al bloqueo comercial y psicológico que afecta su desarrollo.

Por otro lado, Ecuador no ha recibido el apoyo necesario para desarrollar su turismo. Su economía sigue dependiendo del petróleo y otros sectores industriales o mineros. A pesar de que el mercado estadounidense es su principal emisor de turistas, la seguridad del país ha sido un tema

crítico, especialmente tras la declaración de guerra a las pandillas por parte del nuevo presidente, lo que ha afectado la percepción internacional. Esta situación, sumada a una política turística errática y la falta de inversión adecuada, ha obstaculizado el crecimiento y el potencial desarrollo del turismo en el país.

En México, la falta de inversión suficiente ha limitado el crecimiento de los mercados emisores. Factores como la percepción de inseguridad, la fatiga de destinos—donde los turistas, obligados por las condiciones de la pandemia, visitaron repetidamente los destinos mexicanos y que hoy, con la recuperación de la normalidad competitiva, buscan otras opciones—junto con la falta de inversión promocional por parte del gobierno mexicano, la agresividad de la competencia y los desastres naturales, tampoco han contribuido al crecimiento esperado. Como resultado, en lo que va del año, los ciudadanos norteamericanos están eligiendo destinos europeos más que en años anteriores.

De igual forma, Panamá, conocida como la perla desconocida del turismo en Centroamérica, ha sufrido las consecuencias de una política de escasa inversión desde la época del presidente Martinelli, lo que ha sumido al sector turístico en una crisis cercana a la bancarrota.

En cambio, la República Dominicana ha sido un claro ejemplo de buenas prácticas políticas desde la pandemia. Gracias a políticas de diversificación en sus oficinas de promoción turística en el mundo, la República Dominicana ha logrado atraer nuevos mercados durante más de 20 años, con un enfoque especial en el mercado estadounidense y aprovechando las debilidades de Cuba para captar turistas europeos. El presidente Abinader y su ministro de turismo han demostrado una actitud proactiva y eficaz en el apoyo al sector turístico, lo que les ha llevado a alcanzar la cifra de 10 millones de visitantes el año pasado, con proyecciones de superar los 11 millones este año.

En resumen, debemos felicitar a los ministros de turismo que, durante la pandemia y en estos años de recuperación, han trabajado incansablemente para hacer crecer el turismo en sus países. Han sabido aprovechar las debilidades de sus vecinos para posicionar sus destinos como líderes regionales. México y la República Dominicana fueron reconocidos por el Grupo Excelencias con los Premios Internacionales Excelencias, otorgados en la feria FITUR en España, que este año celebra 20 años ininterrumpidos. ●

www.caribbeannewsdigital.com/es/infografias



José Carlos de Santiago

SUMARIO



ENTREVISTA

06 Innovación, colaboración y sostenibilidad. Natalia Bayona



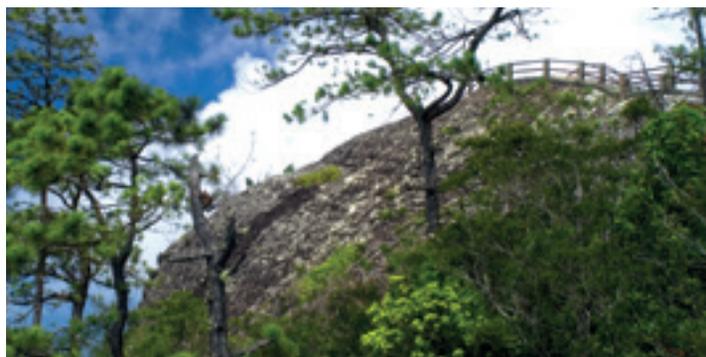
ESPECIAL

10 Cuatro parques nacionales argentinos patrimonio mundial



CULTURA

13 Muelle de las Carabelas: reviviendo el descubrimiento de América



REPORTAJE

15 La Gran Piedra, patrimonio y turismo en el Caribe



LUGAR CON ENCANTO

22 Varadero: más allá del turquesa



REPORTAJE

24 Joyas naturales del Oriente Cubano



DESTINOS

26 Bojeo a Cuba: profundidades develadas



CULTURA

33 Carnaval de Miami: vivir el caribe con todos los sentidos



DIARIO DE VIAJE

42 Grutas de Cacahuamilpa: un misterio milenario que susurra historias



GASTRONOMÍA

52 Alimentos con los que batimos el estrés



TENDENCIAS

67 Turismo y literatura. Viajes más allá de la imaginación

EXCELENCIAS

Turísticas del Caribe & Las Américas

No. 213 / 2024

EDITOR Y DIRECTOR GENERAL:

José Carlos de Santiago

COORDINADORA DE REDACCIÓN INTERNACIONAL:

Verónica de Santiago

CORRESPONSAL EN CUBA: Josefina Pichardo

REPRESENTANTE EN MÉXICO: Armando de la Garza

COORDINADORA: Cristina Pérez y Teresa Rodríguez Jaen

ASESORA EDITORIAL: Consuelo Elípe Ramos

REDACTORA JEFE: Ana Ma. Gómez

PORTADA: Miguel Cámara

ASISTENTE EDITORIAL: Isele Patricia Morlá Díaz

DISEÑO EDITORIAL: Gretell Baños Fernández / Yuriangel Barrera Massó

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO: José Carlos De Santiago, Gabriela Sánchez, Jorge Coromina, Jorge Pérez-Aloe López, Enrique Molina, Ramón de la Rosa, Alina Romero, Odalys Hernández Vega, Teresa Rodríguez Jaén, Natalia Bayona, Omar López Rodríguez, René Silveira Toledo, Josefina Pichardo, Yisell Rodríguez Milán, Isele Patricia Morlá Díaz, Noel López Fernández, Maydel Pérez Valle, Leonardo Espinosa.

SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE

Tlf.: + 34 91 556 00 40, + 53 7 204 81 90

PUBLICIDAD Y CORRESPONDENCIA

ESPAÑA (MADRID)

28020 Madrid C/ Capitán Haya, 16.

Tlf.: + 34 91 556 00 40.

madrid@exceleacias.com

CUBA

La Habana Calle 10 No. 113 e/ 1ra. y 3ra. Miramar

Tlf.: + 53 7 204 8190

REDACCIÓN

redaccion@exceleacias.com

COMERCIAL

comunicacion@exceleacias.com

DEPÓSITO LEGAL: M -17340- 1997

Edita: ELA. C/ Capitán Haya, 16, 28020 Madrid (España).

ISSN 1138-1841

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:

La Nueva Creaciones Gráficas

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. LOS CONTENIDOS DE ESTA PUBLICACIÓN NO PODRÁN SER REPRODUCIDOS, DISTRIBUIDOS, NI COMUNICADOS PÚBLICAMENTE EN FORMA ALGUNA SIN LA PREVIA AUTORIZACIÓN POR ESCRITO DE LA SOCIEDAD EDITORA EXCLUSIVAS LATINOAMERICANAS, ELA, S.A. EXCELENCIAS TURÍSTICAS DEL CARIBE ES UNA PUBLICACIÓN PLURAL. LA DIRECCIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN LOS TRABAJOS PUBLICADOS, NI SE IDENTIFICA CON LA MISMA.



GRUPO
EXCELENCIAS ES
MIEMBRO DE



EXCELENCIAS TURÍSTICAS DEL CARIBE Y LAS AMÉRICAS ES MEDIA SPONSOR Y PARTICIPA EN LAS SIGUIENTES FERIAS • Feria Internacional de Turismo, FITUR, Madrid, España • ITB Berlín, Alemania • BIT MILANO • HIP • Tianguis Turístico • WTM London, Reino Unido • WTM Latam • FESTURIS • CULTOURFAIR • Feria Internacional MITM Américas • Tourism Innovation Summit TIS • Caribbean Travel Market Place • Feria Internacional de Turismo de Cuba, FITCUBA • Feria Internacional de La Habana, FIHAV • EXPOCARIBE, Santiago de Cuba, Cuba • IBTM Américas • Feria Internacional de Turismo de Moscú, MITT, Rusia • Feria Internacional de Viajes y Turismo, OTDYKH & Leisure, Moscú, Rusia • IPW • Centroamérica Travel Market, CTAM • Festival del Habano, La Habana, Cuba • BTL • Vitrina Turística ANATO

Kiosco online!

www.revistasexceleacias.com



DESCARGA
LA APP!



**LA INNOVACIÓN,
LA COLABORACIÓN
INTERNACIONAL
Y EL EMPODERAMIENTO
DE COMUNIDADES
LOCALES SON CLAVE PARA
UN TURISMO GLOBAL
SOSTENIBLE
Y COMPETITIVO.**

**Entrevista a la Sra. Natalia Bayona
Directora ejecutiva de ONU Turismo**

**TEXTO: REDACCIÓN EXCELENCIAS
FOTOS: ONU TURISMO**

En entrevista exclusiva con el Grupo Excelencias, la Sra. Natalia Bayona, directora ejecutiva de ONU Turismo, comparte su visión sobre el papel crucial de la innovación, la colaboración internacional y el empoderamiento de las comunidades locales en la promoción de un turismo global sostenible y competitivo. Bayona, con una destacada trayectoria en ProColombia y ahora liderando iniciativas en ONU Turismo, nos ofrece un análisis profundo de las tendencias emergentes en el sector y las estrategias necesarias para enfrentar los desafíos del futuro. Acompáñenos mientras exploramos cómo estas dinámicas están transformando el turismo a nivel mundial y qué pasos se están dando para asegurar un desarrollo inclusivo y responsable.

¿Cómo influyó su experiencia en ProColombia, particularmente en la promoción del turismo en el MERCOSUR, en su enfoque actual en ONU Turismo?

Mi experiencia en ProColombia me proporcionó una comprensión profunda del sector y de la importancia que tiene la colaboración en él. La colaboración es esencial a todos los niveles, desde el local y regional hasta el supranacional. En ONU Turismo, he llevado este enfoque a una escala global, buscando formas de fomentar la cooperación entre los países para impulsar una nueva forma de entender el turismo, en la que las inversiones, la educación y la innovación son una parte muy importante del camino.



**INNOVACIÓN,
COLABORACIÓN
Y SOSTENIBILIDAD:
IMPULSANDO EL FUTURO
DEL TURISMO GLOBAL**



¿Cuáles fueron los mayores desafíos que enfrentó al ser la primera directora de la oficina comercial de Colombia para Argentina, Uruguay y Paraguay?

Uno de los mayores desafíos quizá fue entender y adaptarse a las diferencias culturales y de mercado que pueden existir entre Colombia y los países del MERCOSUR, porque pese a estar en el mismo continente, cada país tiene su propia forma de hacer las cosas. También fue un desafío establecer desde cero unas relaciones sólidas y de confianza con los actores clave del sector turístico en estos países. Pero puedo decir que lo logramos y que, con todo ese trabajo que se ha hecho desde ProColombia a lo largo del tiempo, ha habido un cambio en la forma en la que los viajeros ven a mi querido país, que está lleno de riqueza cultural y natural.

¿Qué estrategias específicas implementó en ProColombia que resultaron más efectivas para aumentar el turismo en Colombia desde los países del MERCOSUR?

En ProColombia, implementamos varias estrategias exitosas, incluyendo la promoción de destinos turísticos menos conocidos en Colombia. También llevamos a cabo el desarrollo de paquetes turísticos personalizados para los visitantes del MERCOSUR y la colaboración con las aerolíneas para mejorar la conectividad aérea, algo que es clave para cualquier región.

¿Qué rol cree que juega la innovación en el desarrollo sostenible del turismo y cómo se puede fomentar esta innovación desde ONU Turismo?

La innovación juega un papel crucial en el desarrollo sostenible del turismo. De hecho, en nuestro marco de inversiones en turismo siempre hablamos de que hay que invertir en las personas, el planeta y la prosperidad. Lo primero hace referencia a nuestra apuesta por la educación, lo segundo al impulso de prácticas más sostenibles y lo tercero, a que para alcanzar esa prosperidad necesitamos del impulso de la innovación en el más amplio sentido de la palabra. Y la innovación es algo que tiene un estrecho vínculo conmigo, pues de su mano llegué a esta organización de la que ahora soy directora ejecutiva. Yo llegué para llevar un equipo dirigido a esa área que desde ONU Turismo seguimos fomentando. Lo hacemos de diversas formas, la más notoria quizá es mediante el desarrollo de iniciativas como nuestras competencias de startups de turismo, en las que seleccionamos el talento con la ayuda de actores relevantes del sector, que luego además nos acompañan en los programas de mentoría que reciben esos emprendedores que están desarrollando soluciones sostenibles e innovadoras para el sector turístico.

Esa apuesta por la innovación va desde el lado más tecnológico, como sucede con nuestra competencia para mujeres emprendedo-

ras en el sector en Oriente Medio, la Women in Tech Startup Competition, hasta la innovación social. Así fue en el Reto de Turismo Comunitario que llevamos a cabo en Colombia y al que se presentaron más de 570 proyectos de todos los rincones del país. Hace tan solo unas semanas, los 22 finalistas disfrutaron de un bootcamp en Choachí que les sirvió para recibir el consejo de expertos y presentar al mundo sus ideas innovadoras.

¿Cómo está influyendo la tecnología en la evolución del turismo global y qué innovaciones tecnológicas considera más prometedoras para el futuro del sector?

La tecnología está cambiando rápidamente la forma en que entendemos el mundo y, por supuesto, también la forma en la que viajamos y trabajamos en el sector. No hace falta imaginar cómo será el futuro, porque hay tecnologías que ya están transformando el mundo ahora. Las innovaciones en inteligencia artificial, realidad virtual y plataformas digitales están creando nuevas formas de explorar y experimentar con los destinos turísticos.

ONU Turismo fomenta la innovación a través de competencias de startups y programas de mentoría.

En el mes de octubre ONU Turismo llevará a cabo la primera reunión conjunta de la Comisión Regional de las Américas para promover la cooperación Sur-Sur.

Por otro lado, tenemos los datos, el manejo del Big Data para predecir tendencias de comportamiento o actuar en tiempo real, que también están cambiando la realidad del turismo en muchos lugares. La tecnología está ahí y está entrando en todos los sectores, y este no es una excepción. En el turismo, hay quienes han visto la tendencia y han optado por construir a partir de ella, es decir, por innovar. Y así surgen proyectos como los destinos turísticos inteligentes, una red que comenzó en España, pero que ha encontrado también en Latinoamérica el lugar idóneo para desarrollar todo su potencial. Creo que estas tecnologías tienen mucho que aportar a la hora de mejo-

¿Qué iniciativas está promoviendo ONU Turismo para garantizar que el desarrollo turístico sea sostenible y respetuoso con el medio ambiente?

En ONU Turismo, estamos promoviendo varias iniciativas para garantizar un desarrollo turístico sostenible y respetuoso. Porque como decía antes, la sostenibilidad trata de cuidar del entorno y los recursos, pero también de cuidar y empoderar a las comunidades, de garantizar su bienestar. Y hay una cosa importante que para mí vertebra todo el cambio: la educación. Existen programas de certificación de turismo y proyectos para fomentar el turismo en comunidades rurales que parten de un escenario de bajos recursos económicos, pero debemos insistir en capacitar a quienes conforman el sector para hacerlo más sostenible y resiliente.

Necesitamos seguir construyendo un sector con un empleo de valor, con modelos continuistas. Nos va el futuro en ello, porque el turismo es el principal empleador de los jóvenes: más del 50% de sus trabajadores tienen 25 años o menos. A esto se suma además que el 16% de la población mundial está compuesta por la juventud; sin embargo, al comienzo de esta década, más de 1 de cada 5 de ellos no estudiaban, no trabajaban ni recibían forma-



ción. Así pues, urge formar a esa juventud, a quienes forman parte de este maravilloso sector y que, a fin de cuentas, van a ser quienes construyan el futuro.

¿Cómo puede la colaboración entre países mejorar el desarrollo turístico y qué ejemplos exitosos ha observado en su carrera?

La colaboración entre países puede mejorar significativamente el desarrollo turístico al permitir el intercambio de mejores prácticas, la promoción conjunta de zonas y la creación de políticas de turismo armonizadas. He observado ejemplos de esto, por ejemplo, en la Unión Europea.

Como decía, esa colaboración puede darse entre zonas de un mismo país, entre países e incluso entre regiones. Con ese motivo, el próximo mes de octubre ONU Turismo llevará a cabo la primera reunión conjunta de la Comisión Regional de las Américas para promover la cooperación Sur-Sur. Y para ello utilizaremos esas herramientas de las que hablamos: la inversión, la innovación y el fomento de la educación.

¿Cuáles son las principales tendencias que observa en el turismo global y cómo cree que cambiarán la industria en los próximos cinco a diez años?



Algunas de las principales tendencias que observo en el turismo global incluyen la diversificación del turismo. Hay un crecimiento del turismo de naturaleza y también una creciente demanda de experiencias turísticas auténticas y locales. También tiene relevancia el turismo de deportes, así como el de congresos y eventos, que van recuperando su auge tras la pandemia.

Pero también están apareciendo otros tipos de turistas, los que utilizan la tecnología para viajar de otros modos y para hacerlo más inclusivo. La innovación es la clave para entender la transformación del sector, no solo en las tendencias de quienes viajan, sino también para entender que el turismo es un sector transversal que toca otros, pero es un sector económico, al fin y al cabo, en el que vamos a ver la diversificación no solo de la demanda, sino también de la oferta y de las profesiones aplicadas al sector.

¿Qué papel juegan las comunidades locales en el turismo sostenible y cómo puede ONU Turismo apoyar su empoderamiento y participación?

Las comunidades locales juegan un papel vital en el turismo sostenible. En ONU Turismo, apoyamos su empoderamiento y participación a través de programas de capacitación,

proyectos de desarrollo comunitario y directrices para el turismo comunitario.

Como contaba antes, precisamente en Colombia hemos trabajado en esa línea con los emprendedores locales. Su papel es clave para entender el futuro del sector y también algunas de esas nuevas tendencias que se están desarrollando, en que el viajero quiere un contacto directo y un aprendizaje con la comunidad local, y esta, a su vez, puede verse beneficiada directamente por los múltiples beneficios que genera el turismo. La clave vuelve a estar en empoderar a esas comunidades locales con el apoyo de las instituciones y además entregarles las herramientas para que innoven y para que hagan una gestión sostenible de los recursos naturales y del patrimonio cultural y que estos perduren.

¿Qué consejo le daría a los nuevos líderes y profesionales que están comenzando una carrera en la promoción del turismo?

Mi primer consejo para los nuevos líderes y profesionales en el turismo sería que se formen. La educación es clave para construir una carrera exitosa en cualquier sector y el turismo no es una excepción. Pero también que tengan presente que el turismo es el sector económico más humano que existe porque es un sector de personas que trabajan direc-

tamente con otras personas. El turismo tiene el potencial de tener un impacto positivo en las comunidades y el medio ambiente, y para ello tenemos que hacerlo de manera responsable y coordinando el trabajo de los agentes locales, de las entidades privadas, los organismos públicos y la academia. Así lograremos construir un sector que cumpla con los cinco pilares básicos que ONU Turismo defiende: potenciar la innovación y la transformación digital del sector; promover la inversión y el emprendimiento para hacer del turismo un sector más competitivo; crear más y mejores puestos de trabajo y ofrecer una formación adecuada a ese objetivo; reforzar la resiliencia y aprovechar el potencial que tiene el turismo para proteger el patrimonio cultural, natural y para apoyar a las comunidades locales. ●

ONU Turismo apoya a las comunidades locales mediante capacitación, desarrollo comunitario y directrices para el turismo comunitario.

CUATRO PARQUES NACIONALES ARGENTINOS PATRIMONIO MUNDIAL



ARGENTINA ALBERGA ZONAS NATURALES ESPECTACULARES, MUCHAS DE ELLAS CERTIFICADAS Y PROTEGIDAS COMO PARQUES NACIONALES.

TEXTO: JORGE PÉREZ-ALOE LÓPEZ
FOTOS: AMANDERSON2, CC BY 2.0
 PROF. DANIT, CC BY-SA 4.0
 PAPA PIC FROM ELDORADO, ARGENTINA, CC BY 2.0
 LAUTARO ROBERTO MOLINA, CC BY-SA 4.0
 GOBIERNO DEL CHUBUT, CC BY 2.0

En Argentina se encuentran algunas de las zonas naturales más espectaculares del planeta, muchas de ellas certificadas y protegidas como Parques Nacionales. Además de la distinción de Parque Nacional, cuatro de estos parques están considerados Sitios de Patrimonio Mundial por la UNESCO: el Parque Nacional Los Glaciares, el Parque Nacional Iguazú, el Parque Nacional Talampaya y el Parque Nacional Los Alerces.



Parque Nacional de los Glaciares

El Parque Nacional de los Glaciares, en los Andes Australes de la provincia de Santa Cruz, junto a la frontera con Chile, fue declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1981. Este parque montañoso cuenta con numerosos lagos y bosques, destacando por su gran capa de hielo que alimenta 47 grandes glaciares, de los cuales 13 descienden a la cuenca Atlántica, y casi 200 glaciares menores. A diferencia de otras regiones, los glaciares aquí están a altitudes más bajas, entre 1.500 y 200 metros, ofreciendo un acceso único. El deshielo ha creado grandes lagos como el Argentino y el Viedma, que alimentan al río Santa Cruz. Este parque es un importante destino turístico en Argentina, con actividades durante todo el año. Los visitantes pueden explorar libremente siguiendo las directrices del parque. Los puntos de mayor interés son el glaciar Perito Moreno, famoso por sus desprendimientos, y el Monte Fitz Roy, un destino popular para el trekking y alpinismo.

Parque Nacional del Iguazú

El Parque Nacional Iguazú, en la frontera con Brasil, es famoso mundialmente por sus cataratas, consideradas una de las Siete Maravillas Naturales del Mundo. Creado en 1934 y declarado Sitio de Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1984, el parque es vital para la protección de aves. Las Cataratas del Iguazú, ubicadas en la selva, son uno de los destinos más visitados de Argentina, destacando por su volumen de agua y caída. La alta biodiversidad del parque incluye más de 450 especies de aves, monos, ardillas, y diversas especies acuáticas. El Balcón Garganta del Diablo es el punto más famoso, con saltos de más de 150 metros y una caída de más de 80 metros, y un caudal de 1.500 metros cúbicos por segundo. Ambos parques, en Brasil y Argentina, protegen 250.000 hectáreas de selva y agua. Las Cataratas del Iguazú, con unas 275 caídas, tienen el sexto mayor flujo anual promedio del mundo.





Parque Nacional del Talampaya

El Parque Nacional Talampaya, en la provincia de La Rioja, cerca de la frontera con Chile, es famoso por sus restos del período Triásico, incluyendo fósiles de mamíferos, dinosaurios y plantas, lo que lo hace fundamental para la ciencia. Junto con Ischigualasto, forma el conjunto continental de fósiles más completo del mundo, lo que llevó a su creación como Parque Provincial en 1975, y en 1997 pasó a ser Parque Nacional, y a su declaración como Patrimonio Mundial por la UNESCO en 2000. Su paisaje, con cañones rojizos de más de 100 metros, vegetación escasa como arbustos y cactus, y fauna como tortugas terrestres, maras y lagartijas, parece de otro planeta. El parque también contiene arte rupestre, con grabados en piedra que evidencian la presencia humana desde al menos 2.500 a.C. Se puede recorrer a pie, en bus, todoterreno o bicicleta, ofreciendo múltiples opciones para los visitantes..



Parque Nacional los Alerces

El Parque Nacional Los Alerces, al oeste de Chubut en la región de Bosques Patagónicos, abarca más de 250.000 hectáreas. Designado Reserva Nacional en 1937 y Parque Nacional desde 1945, en 2017 la UNESCO declaró 188.000 hectáreas como Patrimonio Mundial. Ideal para actividades al aire libre como senderismo, trekking, kayak y acampada, el parque atrae turistas por sus alerces, árboles que pueden vivir entre 3.000 y 4.000 años, algunos con 2.600 años. Entre sus atractivos están lagos como Futalaufquen, Laguna Larga, Lago Krüger y Lago Verde, así como pinturas rupestres y rutas hacia Puerto Limonao, Alto el Petiso, la Quebrada del León y el Mirador de los Pozones. En las lindes del parque hay alojamientos como cabañas y estancias, y varias rutas de acceso por carretera. ●



El Periódico Turístico Internacional

Líder en el Caribe y América Latina

Caribbean News Digital en español se extiende al resto del mundo con ediciones en Inglés, Alemán, Portugués y Ruso, que se distribuyen como Newsletter y tienen su propio sitio web. Además se complementa con la edición especial Excelencias News Cuba y Excelencias News Panamá.



+ 380.000 SUSCRIPTORES
+ 1.860.000 INFORMATIVOS
+ 60 FERIAS TURÍSTICAS ANUALES

MUELLE DE LAS CARABELAS

REVIVIENDO EL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA EN HUELVA



EL MUELLE DE LAS CARABELAS EXHIBE RÉPLICAS DE LAS CARABELAS NIÑA, PINTA Y LA NAO SANTA MARÍA, UTILIZADAS POR COLÓN EN SU VIAJE HACIA AMÉRICA.

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Los encantos de esta ciudad costera española van más allá de sus playas. Huelva no solo ofrece patrimonio cultural, sino también una rica historia. En la ribera del río Tinto se encuentra uno de los lugares que merece una visita: el Muelle de las Carabelas, ubicado cerca del puerto desde donde partieron las tres icónicas embarcaciones con las que Cristóbal Colón protagonizó el descubrimiento de América: la Pinta, la Niña y la Santa María.

Aunque no se trata de las originales, actualmente el muelle exhibe réplicas de esta tríada, construidas para la Exposición Universal de Sevilla de 1992, con motivo del 500 aniversario del evento. Dos años después, abrió sus puertas al público ofreciendo una experiencia completa sobre la travesía al Nuevo Mundo. El puerto original de Palos de la Frontera ya no existe; en su lugar, la tierra firme ocupa el espacio donde fueron encontradas sus ruinas.

Dos carabelas y una nao por dentro...

Llegar al Muelle de las Carabelas no solo implica observar desde afuera la nao Santa María y las carabelas Pinta y Niña; el interior de estas embarcaciones tiene mucho que contar. Diariamente, excepto los lunes cuando permanece cerrado al público, niños y adultos las recorren.

El muelle tiene una forma de dársena semicircular de 11,500 metros cuadrados, basada en investigaciones sobre la construcción y diseño naval de la época de los descubrimientos, tomando como

referencia los proyectos de Monleón y Fernández Duro, D'Albertis, Guillén Tato, Anderson, Etayo y Martínez Hidalgo. A babor se encuentra la carabela Niña, en el centro la nao Santa María, y a estribor la carabela Pinta.

Su interior evoca con precisión desde las bodegas hasta los camarotes de las tres naves. La Santa María, el barco más grande, mide aproximadamente 20 metros de eslora por unos 7 metros de manga. Naufragó al llegar a Santo Domingo en su ruta hacia las Indias, y sus restos se utilizaron en el primer asentamiento español en América.

Las réplicas se contruyeron para la Exposición Universal de Sevilla en 1992, conmemorando el 500 aniversario del descubrimiento de América.

El muelle ofrece una experiencia completa, que permite a los visitantes explorar el interior de las embarcaciones y aprender sobre la vida en la época colombina.

La Niña, que debe su nombre a su armador Juan Niño, fue la primera en dar la noticia del descubrimiento de América al llegar a Baiona (Pontevedra) en febrero de 1493. Tenía una capacidad para 20 personas.

Por otro lado, la carabela Pinta, con 22 metros de eslora por 6 de manga, fue el vehículo que cruzó el Atlántico con 25 personas bajo la guía de Martín Alonso Pinzón.

Alrededores del Muelle de las Carabelas

Pero más allá de las embarcaciones, todo el entorno recrea la época de Colón. Se representan un barrio portuario medieval y la vida indígena de la isla de Guanahani (San Salvador), el primer lugar donde desembarcó la expedición de Colón.

Además, el Centro de Interpretación del Muelle de las Carabelas completa esta experiencia con una exposición sobre los momentos clave del descubrimiento, cartas de navegación, instrumentos, correspondencia entre Colón y la Corona española, y un audiovisual disponible en español e inglés que narra parte de esta historia.

Los orígenes de la América colombina están en Huelva. Basta con llegar a la costa de Palos de la Frontera, cerca del pueblo de La Rábida, para descubrir este pasado histórico. ●



Huelva es clave en los orígenes de la América colombina, destacando por su conexión con los primeros viajes de exploración hacia el Nuevo Mundo



LA GRAN PIEDRA

Patrimonio y Turismo en el Caribe

TEXTO: TERESA RODRÍGUEZ JAEN
FOTOS: OMAR LÓPEZ RODRÍGUEZ Y RENÉ SILVEIRA

LA GRAN PIEDRA ES RECONOCIDA POR SUS PAISAJES ÚNICOS Y SU ALTO VALOR PATRIMONIAL, CON UNA FLORA Y FAUNA QUE COMPLEMENTAN EL PAISAJE CULTURAL ASOCIATIVO.

En el Caribe existen innumerables ejemplos de la obra humana, que ha transformado el paisaje natural a escala territorial. Como resultado de sus intereses poblacionales, sociales o productivos, se han generado paisajes culturales extraordinarios que hoy clasificamos como diseñados, orgánicamente evolucionados y asociativos.

Un ejemplo singular de ellos se puede encontrar en el sistema de plantaciones cafetaleras que la inmigración franco-haitiana generó en las primeras décadas del siglo XIX, en la geografía montañosa de las hoy provincias de Santiago y Guantánamo. La huella francesa generó un importante intercambio de valores culturales, modos de vida y actividades productivas, siendo además capaces de insertar novedosos patrones técnicos, destacando los arquitectónicos, urbanísticos, hidráulicos y viales, que han quedado como testimonios de una civilización y lograron el uso eficiente de la tierra, hasta alcanzar el esplendor económico de la región.

La cordillera de la Gran Piedra cuenta con paisajes espléndidos y únicos. Su flora y fauna acompañan el paisaje cultural asociativo, convirtiéndose en un sitio de alto valor patrimonial. En este lugar se encuentra enclavada la comunidad rural Gran Piedra, que está declarada Patrimonio de la Humanidad desde el año 2000, con la categoría de Sitio Cultural "Paisaje Arqueológico de las Primeras Plantaciones Cafetaleras en el Sudeste de Cuba", las cuales se extienden sobre 81 475 ha, abarcando un conjunto de 171 antiguas haciendas cafetaleras. Esto permitió su reconocimiento universal. Este reconocimiento universal subraya la importancia de salvaguardar los valores de la zona, que ha visto un incremento en el turismo desde su nombramiento.



Esto ha convertido a Gran Piedra en uno de los primeros destinos turísticos significativos de la región oriental, lo que ha mejorado la accesibilidad y lo ha convertido en un lugar preferido para el turismo de montaña. En el museo local se recrea la vida del antiguo cafetal, atrayendo rápidamente la atención de visitantes e investigadores. Este interés ha enriquecido el acervo histórico-cultural de la comunidad rural y ha mejorado considerablemente su calidad de vida, y la ha posicionado como un destino turístico de alto valor y reconocimiento histórico.

El patrimonio cultural que atesora la Gran Piedra y su entorno promueve el legado de las generaciones pasadas, preservándolo tan intacto como sea posible para todas las generaciones venideras. La Gran Piedra se encuentra en la cordillera de la Sierra de la Gran Piedra, nombrada así por la presencia de un peñasco de 63 000 toneladas a una altitud de 1 225 metros sobre el nivel del mar. Este bloque de brecha volcánica, de 51 metros de largo y 25 metros de ancho, es el más pesado del mundo. Conocido históricamente como "La Gran Piedra", se sitúa en el Paisaje Natural Protegido Gran Piedra (PNPGP), que abarca 3,039 hectáreas.



La comunidad rural Gran Piedra fue declarada Patrimonio de la Humanidad en el año 2000, con la categoría de Sitio Cultural "Paisaje Arqueológico de las Primeras Plantaciones Cafetaleras en el Sudeste de Cuba", cubriendo 81,475 hectáreas.



Esta área de la Sierra Maestra se encuentra frente a la costa sur, entre las cuencas tectónicas de Santiago de Cuba y Guantánamo, extendiéndose unos 68 kilómetros de largo y hasta 20 kilómetros de ancho entre la costa y la altiplanicie de Santa María del Loreto.

En el entorno de la Gran Piedra se localizan 18 asentamientos rurales, entre ellos: La Talí, El Carpintero y El Sapo. Destaca la comunidad del mismo nombre, situada exactamente en la cordillera, cerca de la Gran Piedra, un elemento singular de todo el territorio. Esta comunidad, conocida nacional e internacionalmente, se encuentra a 14 km de la carretera de Baconao y a 23 km de la ciudad de Santiago de Cuba. Además, cuenta con 48 viviendas y una población heterogénea de aproximadamente 124 habitantes, de los cuales 67 son varones y 57 son hembras.

*1 ¿Cómo pudo llegar semejante roca a un punto tan elevado? Nadie lo sabe con seguridad. Una teoría plantea que se trata de

un meteorito posado en ese lugar hace millones de años. Sin embargo, la hipótesis más creíble y probable es la de una remota explosión de un volcán submarino.

En un artículo titulado Sismos y cafetales, publicado en marzo de 1963 en el periódico Hoy, Nicolás Guillén fijaba el origen de la roca en una fecha más reciente, exactamente en 1852. El poeta y narrador basó su tesis en el libro Naturaleza y civilización de la grandiosa Isla de Cuba, de don Miguel Rodríguez Ferrer, editado en Madrid en 1876. Según este autor, los cafetales de los franceses radicados en la región oriental fueron arruinados por un terremoto el 20 de agosto de 1852.

“En los campos y en los cafetales, sobre las cumbres de aquellas grandes y pintorescas montañas que un día me cautivaron, y en donde se multiplicaban más los preciosos cafetales, el horror del terremoto fue superior, porque los esparcidos habitantes de aquellas alturas vieron subir y bajar sus moles inmensas. [...] muchas piedras

multiplicaron sus caídas y hubo una que después del terremoto del 20, descendió de la montaña y arrastró el bohío o la casa de los negritos jóvenes (criollitos), que por gran felicidad se estaban bañando entonces en un arroyo algo distante, lo que les proporcionó el poderse librar de su violencia. Este gran bloque lanzado desde tanta altura, se llevó por delante cuanto encontró a su paso y fue a parar a legua y media del punto de partida, causando un estrépito que se oyó a más de dos leguas de distancia. En los cafetales de Anita, Carolina, San James, La Sofía, El Kentucky y La Africana cayeron también iguales piedras”, describe el español.

La Gran Piedra se encuentra en la Sierra Maestra, con una extensión de 68 kilómetros de largo y 20 kilómetros de ancho.

Por sus características, ostenta varias distinciones:

- 1979: Se declara el "Parque Nacional Sierra Maestra", en el cual se inserta el sistema montañoso Gran Piedra.
- 1987: La UNESCO declara la "Reserva de la Biosfera de Baconao", a la que pertenece el sistema montañoso Gran Piedra.
- Aparece en el libro de los Records Guinness como la roca de origen volcánico más alta (1,225 metros sobre el nivel del mar) y la tercera por sus dimensiones a nivel mundial.
- 1991: Se declara a la Gran Piedra Monumento Nacional, clasificado como sitio natural de alto valor histórico, ambiental y natural.
- 1991: Se declara Monumento Nacional al Conjunto de Ruinas de Cafetales Francohaitianos, clasificado como sitio arqueológico de valor histórico, ambiental y natural.
- 1996: El Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA) de Santiago de Cuba declara a la Gran Piedra y su entorno



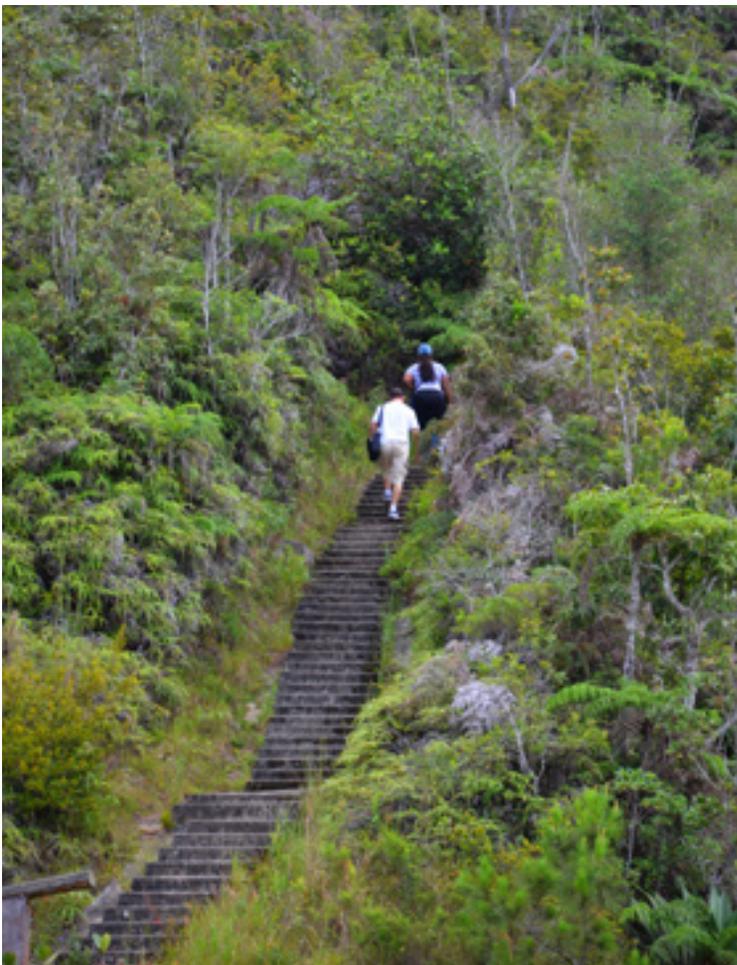
La Gran Piedra es un peñasco volcánico de 75,000 toneladas situado a 1,226 metros sobre el nivel del mar, reconocido como el bloque más pesado del mundo y abarca 3,039 hectáreas.

hotelera Isla Azul, del MINTUR. Ubicado en la entrada del poblado, cuenta con vistas al mar y un entorno de paisaje natural. Este motel de 2 estrellas está a unos minutos a pie (1 km) del museo cafetal La Isabelica.

Las habitaciones disponen de balcón y vestidor, además de minibar para mayor comodidad. Están equipadas con ventanas insonorizadas y mobiliario elegante que incluye un sofá y un escritorio. Por la mañana, los huéspedes pueden disfrutar de un desayuno gratuito en el restaurante. También hay un bar en el jardín con vistas espectaculares y wifi en áreas exteriores.

Actualmente, el sitio se restaura para acercarse cuando abra a la categoría de Turismo de Lujo.

*2 El Geoparque Gran Piedra cuenta con nueve geositos de gran interés, incluyendo el bloque pétreo que corona el macizo y le da su nombre, las cuevas Atavex, de los Majaes, de las Canteras y del Muerto, la terraza marina de Siboney, el dique que atraviesa la diorita del macizo Daiquirí, el holoestratotipo de la formación Camarones y el granitoide en el Prado de las Esculturas. Entre las esencias del proyecto de manejo se encuentra la sinergia con la Reserva de la Biosfera Baconao, las instituciones y las prioridades de desarrollo de las comunidades que habitan la zona. ●



como Paisaje Natural Protegido, con una extensión de 4,300 hectáreas.

- 2000: La UNESCO declara el Sitio Cultural "Paisaje Arqueológico de las Primeras Plantaciones Cafetaleras en el Sudeste de Cuba", con un área de protección de 35,900 hectáreas, en la que se inserta el Paisaje Natural Protegido.

- 2001: El CITMA ratifica a la Gran Piedra y su entorno como Paisaje Natural Protegido, reajustando el área a 3,039 hectáreas. Asimismo, la Reserva Ecológica Gran Piedra-Mogote y la Reserva Florística Manejada Gran Piedra pasan a formar parte de la lista de Áreas Protegidas de Cuba con fines ecoturísticos, según el informe del MINTUR sobre la actualización de la política de desarrollo para el periodo 2001-2005.

- 2004: Se define un programa de explotación ecoturística y los criterios específicos para su aplicación en la zona de uso público del Paisaje Natural Protegido Gran Piedra.

También posee el motel Gran Piedra, administrado por la cadena

*1-oncubanews.com

*2-www.excelenciascuba.com



EXCELENCIAS news CUBA



Turismo, Eventos, Destinos, Economía, Culturales...



+ 30.000 Suscriptores



Newsletter semanal



Noticias Diarias



Infórmate



REVELACIONES ANCESTRALES EN LA CUEVA DE AMBROSIO

TEXTO: JORGE PÉREZ-ALOE LÓPEZ
FOTOS: OLIVER SCHÖPGENS
CC BY-SA 4.0, VIA WIKIMEDIA COMMONS

**RECONOCIDA POR SUS PINTURAS RUPESTRES,
LA CUEVA DE AMBROSIO ATESORA
UN TESTIMONIO ANCESTRAL
INVALUABLE.**



La Cueva de Ambrosio alberga uno de los lugares más especiales de Cuba, donde se pueden contemplar pinturas rupestres que atestiguan la presencia de los habitantes más antiguos de la isla, e incluso podría contener la primera representación pictórica de la llegada de los europeos. Esta joya escondida de la historia y la cultura cubana, se encuentra en la costa sur de la Península de Hicacos, en una pequeña loma conocida como La Caseta, en el territorio de Varadero, provincia de Matanzas. Descubierta en 1961 por los antropólogos cubanos Manuel Rivero de la Calle y Mario Orlando Pariente, la cueva albergaba numerosos dibujos y pictografías similares a los hallados en la Cueva de

Punta del Este, en la Isla de la Juventud. Sin embargo, fue Antonio Núñez Jiménez quien llevó a cabo el primer estudio detallado de esta cueva.

Fue declarada Monumento Local en 1978 y consta de cinco galerías paralelas de hasta 300 metros. Su entrada, originalmente con dos metros de altura y tres de ancho, se encuentra en un farallón con una abertura de unos cinco metros. En un principio se consideraba un fenómeno aislado, pero posteriormente se descubrió la Cueva de Los Musulmanes, cercana y también con arte rupestre. Ambas cuevas fueron objeto de estudios arqueológicos para determinar el origen cultural de los dibujos, inicialmente catalogados por analogía

con otros similares. Los 71 dibujos encontrados, agrupados en 47 pictografías, consisten mayormente en figuras geométricas, pintadas en negro y rojo, círculos concéntricos, estilizaciones de figuras humanas, cruces, etc., como menciona Núñez Jiménez en sus estudios de 1967, comparándolos con otros hallazgos de arte rupestre en Cuba.

Las interpretaciones de los dibujos son diversas; Núñez Jiménez sugiere símbolos precolombinos y representaciones culturales sucesivas. Según el investigador, algunos podrían ser de origen africano, mientras que otros podrían ser de origen aborigen.

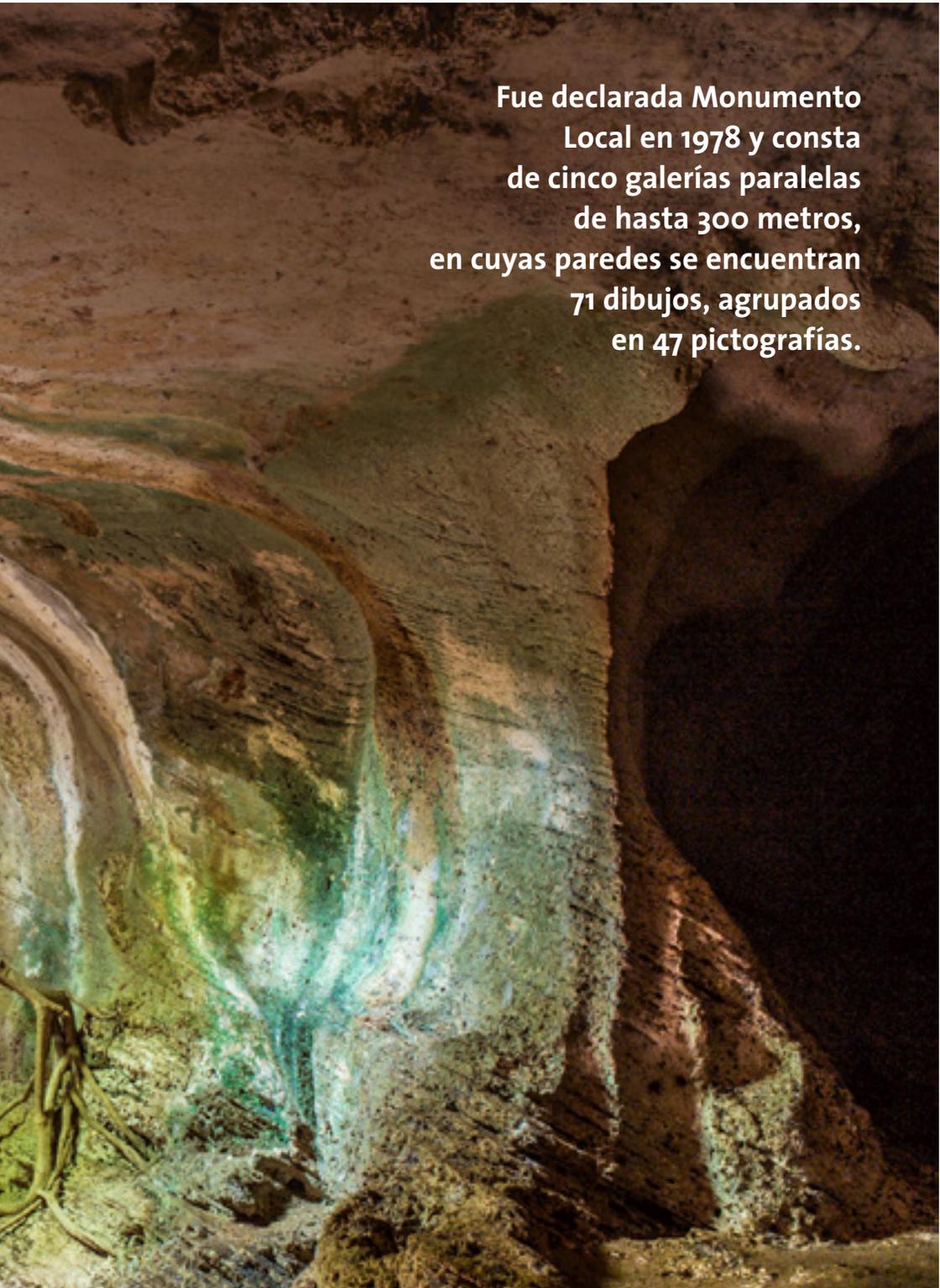
Se ha especulado sobre la ocupación de la cueva, que en el pasado sirvió como refugio para indígenas, esclavos de distintas épocas en la historia de Cuba e incluso para piratas que surcaban el Caribe. Sin embargo, se descarta la posibilidad de que la cueva haya funcionado como un asentamiento permanente.

En la década de los 90, coincidiendo con el auge del turismo internacional en Cuba, se inició la creación de museos de sitio, especialmente en áreas bajo la supervisión del Sistema Nacional de Áreas Protegidas. Uno de estos museos de sitio es el de la Cueva de Ambrosio, ubicado en el Área Protegida de Varahicacos, que incluye la Cueva de los Musulmanes.

Estaba planificada la elaboración de un Programa de Manejo que establecería normativas para la cueva, así como la implementación de infraestructuras necesarias para adaptarla al turismo y garantizar su conservación. Entre las medidas contempladas estaban la instalación de una verja metálica para restringir el acceso, similar a lo realizado en cuevas como la de Altamira en España, la limitación del número de visitantes diarios y la obligatoriedad de realizar las visitas con un guía debidamente capacitado.

La Cueva de Ambrosio no solo es un testimonio vivo de la historia y la cultura de Cuba, sino también un recordatorio de la importancia de proteger nuestro patrimonio cultural y natural. A través de medidas de conservación y control de visitantes, garantizamos que este tesoro histórico continúe siendo apreciado por las generaciones venideras. Su belleza natural y riqueza arqueológica son un legado invaluable que nos invita a reflexionar sobre nuestra conexión con el pasado y nuestra responsabilidad hacia el futuro. ●

La Cueva de Ambrosio fue descubierta en 1961 por los antropólogos cubanos Manuel Rivero de la Calle y Mario Orlando Pariente.



Fue declarada Monumento Local en 1978 y consta de cinco galerías paralelas de hasta 300 metros, en cuyas paredes se encuentran 71 dibujos, agrupados en 47 pictografías.

VARADERO ES UNA DE LAS JOYAS TURÍSTICAS MÁS CONOCIDAS DEL CARIBE, SITUADA A POCOS KILÓMETROS DE LA CAPITAL CUBANA.

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

A pocos kilómetros de la capital cubana se ubica una de las joyas turísticas más conocidas del Caribe. Si bien toda la costa norte de la Mayor de las Antillas es un auténtico deleite para los bañistas, Varadero en particular resulta el clásico de clásicos. Arenas finas, aguas turquesas y sol intenso seducen no solo a los visitantes foráneos sino incluso a los nacionales que, con orgullo y cierta razón, la llaman la playa más bella del mundo.

Ante algo tan subjetivo como la belleza, proliferan un sinnúmero de rankings. Pero, en ese montón de listas, el paraíso que se extiende a lo largo de la península de Hicacos, en Matanzas, siempre ocupa un puesto destacado, e incluso en algunos la cima. No será por mera casualidad. Su ubicación geográfica, el desarrollo de la industria hotelera y del ocio, sus reservas naturales, sin olvidar la cultura y tradiciones de la región, son motivos suficientes para elegirlo una y otra vez.

La Playa Azul

Varadero también se conoce como la Playa Azul. El nombre lo debe, por supuesto, al color que tiñe su mar. La quietud de sus aguas parece casi extraordinaria, por lo que este no será el indicado si buscas surfear, pero sí si gustas de nadar o bañarte en calma sin sobresaltos de mucha profundidad pues, aunque camines, notarás que el nivel del agua apenas sube y es siempre cálida.

Aunque se le conozca como una sola, Varadero está compuesta realmente por seis playas; las tres más extensas son Varadero, Rincón Francés y La Alameda. A lo largo de ellas, las condiciones son muy parecidas. Sus aguas transparentes y limpias descubren una fauna marina visible desde su orilla, la cual gana impacto en la medida que se hace más profunda.

VARADERO MÁS ALLÁ DEL TURQUESA





Así, rozando la primera milla, si te embarcas en algún velero, lancha o moto acuática, puedes disfrutar del snorkel y el buceo para conocer sus fondos marinos y arrecifes de coral.

Fuera del agua, la estancia también es atractiva. Puedes regalarle una postal a la vista desde una tumbona con un mojito o agua de coco en mano o jugar voleibol, hacer castillos de arena, en fin, cualquier actividad que se te ocurra aprovechando la fineza y blancura de su arena.

Relax en hoteles

Si bien Varadero siempre ha sido una joya natural, su auge como destino turístico comenzó a partir de los años 40, con un boom en la década del 90. El impulso devino, por una parte, en la pérdida de lo que se consideraba hasta entonces zona mayormente virgen, y por otra, en el desarrollo de una sólida industria hotelera y de ocio que lo convierte en el lugar que es hoy.

Para el alojamiento, cuenta con grandes resorts como el Hotel Meliá Las Antillas, el Hotel Blau Varadero, el Iberostar Bella Costa o el Hotel Meliá Las Américas. Pero si buscas algo más íntimo y discreto, abundan las casas de particulares tipo Airbnb, que tienen el plus de crear un vínculo más estrecho con las costumbres populares y la cultura de su gente de a pie.

Conocida como la Playa Azul por el color de su mar, Varadero ofrece aguas tranquilas y cálidas, ideales para nadar.

Está compuesta por seis playas, con aguas transparentes y fauna marina visible.

Ocio de día y de noche

Entre los sitios para el esparcimiento más sugeridos están el Varadero Golf Club, ubicada en el hotel Mansión Xanadú, también conocido como la Casa de la familia Dupont. La instalación deportiva cuenta con un campo de golf de 18 hoyos y vistas panorámicas espectaculares.

Por otro lado, adentrarse en la cultura de ese pueblo turístico es un plan atractivo, lo que puede hacerse en el llamado Varadero tradicional, la zona primaria del destino, que cuenta con un centro urbano con varios comercios para llevar a casa algún souvenir.

Mientras, para amenizar la noche, viene bien un rato en la Casa de la Música de Varadero, con conciertos en vivo de músicos y orquestas cubanas; los bares de la Calle 62; The Beatles Bar; las discotecas La Rumba o La Comparrita.

En cada rincón habrá espacio para degustar la gastronomía criolla y frutas tropicales.

Y si aún te quedan días para seguir descubriendo las maravillas turísticas de Cuba, entonces usa a Varadero como el puente ideal para conectar con otros destinos igual de impresionantes y placenteros. Algunos de ellos están a menos de 45 km, como Playa Coral, la Ciénaga de Zapata y la propia ciudad de Matanzas. ●



Joyas naturales del ORIENTE CUBANO

TEXTO: JOSEFINA PICHARDO
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

LA REGIÓN ORIENTAL DE CUBA ES CONOCIDA POR SUS ELEVACIONES Y POR ALBERGAR DOS SITIOS PATRIMONIO NATURAL DE LA HUMANIDAD.

Lecho de las mayores elevaciones del país y hogar de dos sitios Patrimonio Natural de la Humanidad, la región oriental de Cuba es pródiga en exuberantes paisajes, ricos en alta diversidad y endemismo... verdaderas joyas de la Naturaleza.

Parque Nacional Alejandro de Humbolt

Provincias Holguín y Guantánamo

Inscrito por la UNESCO en la Lista del Patrimonio Natural de la Humanidad en 2001, su zona núcleo, Cuchillas del Toa, es, a su vez, Reserva de la Biosfera. Este lugar, una postal a la vista del visitante, proyecta hermosos paisajes boscosos y montañosos, ríos y cascadas. Es uno de los sitios más valiosos para la conservación de la flora endémica del hemisferio occidental, con un excepcional endemismo de fauna y una diversidad de ecosistemas y especies sin parangón en el Caribe.



Pico Real del Turquino

Provincia Santiago de Cuba

Monumento Nacional desde 1991, es el punto de mayor altitud de Cuba, con 1.974 metros sobre el nivel del mar, situado en el centro-oeste de la Sierra Maestra, la mayor cordi-

llera del país. Al escalarlo, tanto desde la propia provincia de Santiago de Cuba como desde la de Granma, ruta más suave y popular, se disfruta de una campiña bien conservada que alterna ríos, bosques, valles y cumbres, con una gran variedad de especies de flora y fauna.



Loma de La Cruz

Provincia de Holguín

A 261 metros sobre el nivel del mar, este mirador natural se alza en la periferia de la ciudad de Holguín y es uno de sus sitios de interés turístico más visitados. Le debe el nombre a una cruz de madera en su cima, ícono de resguardo y promesas para visitantes y pobladores, y protagonista de las Romerías de Mayo, fiesta religioso-tradicional española llevada a tierra holguinera.

Parque Nacional Desembarco del Granma

Provincia Granma

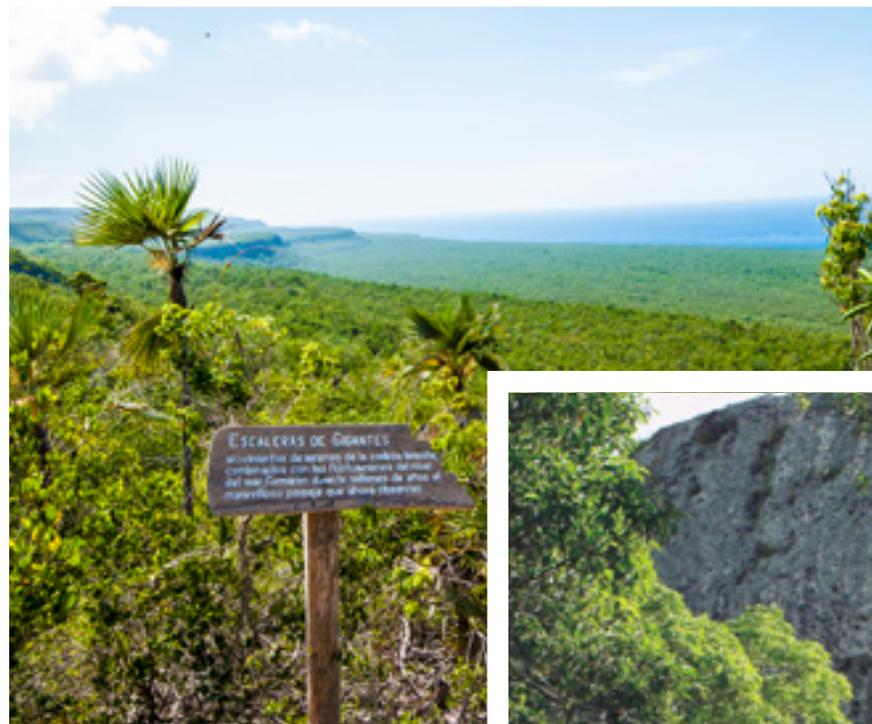
Declarado Patrimonio Natural de la Humanidad por la UNESCO en 1999, comprende espectaculares terrazas y farallones, así como algunos de los acantilados costeros más impresionantes e intactos del Atlántico Occidental. Con una extensión geográfica de 25.764 hectáreas, es parte del mayor y más conservado exponente mundial de los sistemas de terrazas marinas, emergidas y sumergidas, sobre rocas calcáreas. ●



Yunque de Baracoa

Provincia de Guantánamo

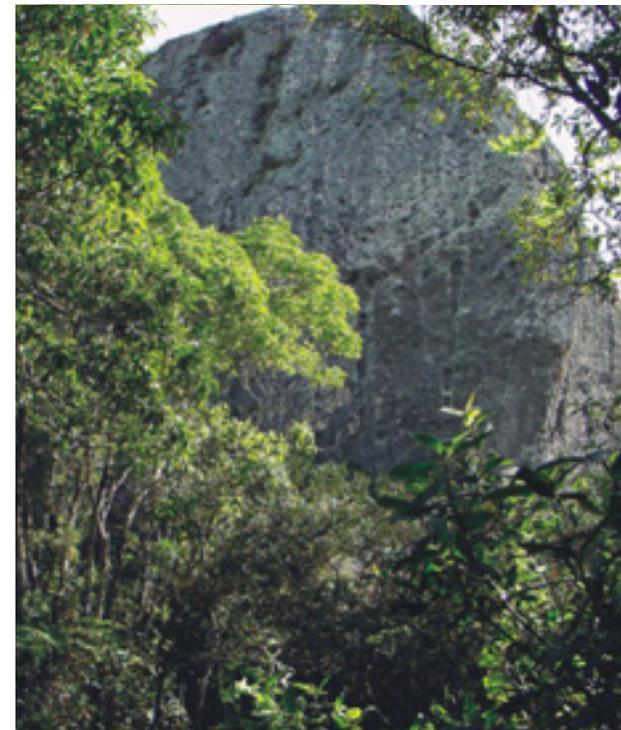
Declarado Monumento Nacional en 1980 por sus extraordinarios valores naturales y paisajísticos, está ubicado en las cercanías de Baracoa, Ciudad Primada de Cuba, y constituye uno de sus símbolos y principales atractivos turísticos. Con una peculiar cima aplanada, de una altura de 560 metros sobre el nivel del mar, presenta un alto grado de conservación y endemismo de flora y fauna, y ha devenido un punto de referencia para los navegantes que surcan ese litoral.



La Gran Piedra

Provincia Santiago de Cuba

Gigantesca roca de origen volcánico, la de mayor tamaño en el Caribe insular, de 51 metros de largo, 25 a 30 metros de ancho y con un peso calculado por encima de las 63 mil toneladas; descansa en la cima de una montaña a 1.225 metros sobre el nivel del mar. Este mirador natural panorámico de la Sierra Maestra fue declarado Monumento Nacional en 1991 y es el eje del Geoparque Nacional Gran Piedra.



Bojeo a Cuba profundidades develadas

TEXTO: YISELL RODRÍGUEZ MILÁN
FOTOS: NOEL LÓPEZ FERNÁNDEZ, MAYDEL PÉREZ VALLE Y LEONARDO ESPINOSA / NATURALEZA SECRETA

Pasados 53 días de navegación y más de 1 960 millas recorridas es de esperar que a los 24 expedicionarios del Bojeo a Cuba el sabor a mar no les abandone con facilidad.

No se les desprenderá tampoco del cuerpo el movimiento acompasado del oleaje, ni la sensación de paz que transmite tanto mirar al horizonte hasta que los azules se conectan como la experiencia de sumergirse en las profundidades oceánicas para develar aquello que se oculta a la mirada de los seres de tierra.

Nunca se había explorado Cuba de esta manera. El primer bojeo al archipiélago lo hizo Sebastián de Ocampo en 1508 con el objetivo de comprobar que la tierra descubierta por Cristóbal Colón el 27 de octubre de 1492 era, en efecto, una isla. El viaje duró ocho meses.

También circunnavegó la nación, en las décadas de 1960 y 1970, el conocido espeleólogo Antonio Núñez Jiménez, considerado el tercer descubridor de Cuba por sus

aportes científicos en torno a la naturaleza y la geografía alrededor de nuestras costas, cayos e islas, pero sus objetivos fueron totalmente diferentes a los de la expedición que nos ocupa ahora, en pleno siglo XXI. «Para estudiar los arrecifes de coral, para estudiar las poblaciones de los grandes depredadores, en este caso los tiburones, nunca se había hecho un bojeo a Cuba, por lo cual esta es una de las tantas primeras veces que marca», nos explica la Doctora en Ciencias Patricia González Díaz, presidenta del consejo científico del Centro de Investigaciones Marinas de la Universidad de La Habana (CIM-UH) y coordinadora de este proyecto. Debe medir unos 100 pies el Oceans for Youth, barco de vida a bordo diseñado como plataforma de exploración e investigación desde el que responde a nuestras inquietudes. Una gran cubierta de buceo/ snorkel, cocina, salón principal, área de descanso en la terraza y cuatro baños marinos conforman el espacio donde han convivido los científicos durante este tiempo.

TRAS RECORRER AMBAS COSTAS DE LA MAYOR DE LAS ANTILLAS, EL OCEAN FOR YOUTH REGRESA A SU PUNTO DE PARTIDA. CERTEZAS E INQUIETUDES ACOMPAÑAN AHORA A LOS INVESTIGADORES





Suponía una problemática que nuestros arrecifes habían sido estudiados de manera desigual en términos de metodología, escalas temporales y experiencia de los investigadores

Para la investigación, cargan con un equipamiento que va desde herramientas sencillas para evaluar la salud de los corales, como pueden ser cintas métricas de diferentes medidas, lápices y las tablillas de anotaciones. También utilizan cámaras específicas para captar los tiburones y fotografiar otros objetivos de estudio. «No son las últimas, no son las mejores, las de súper alta tecnología...», pero son cámaras buenas que permiten filmar con un gran poder de precisión, de exactitud, y cuyas fotos son muy útiles para la ciencia», comenta. Yo no estoy en la nave. La geografía, parte indisoluble de todo lo que usted leerá aquí, conspira para que desde La Habana sea imposible que me traslade hasta Casilda, pequeño poblado de pescadores en Trinidad, sitio del que los investigadores partirían en unas horas con destino a Jardines de la Reina, considerado un paraíso tropical submarino. «Y ahí sí, ya probablemente no tengamos conexión», alerta la experta por WhatsApp antes de guiarme no hacia las profundidades del océano sino en busca de las raíces de esta aventura científica cuyos resultados irán a parar, también, a los libros de ciencias.

DE POCA INFORMACIÓN A NUEVAS PUERTAS

El 18 de julio de 2023 el navío Ocean for Youth salió desde Júcaro, en el sur de Ciego de Ávila, para recorrer las costas norte y sur de Cuba y sus subarchipiélagos. Pero como todo lo bueno en esta vida... tomó algo de tiempo llegar hasta ese punto de partida.



En prácticamente todos los lugares, otro problema constante ha sido el efecto del blanqueamiento de los corales, relacionado con el cambio climático.

«La historia del Bojeo comenzó probablemente hace año y medio atrás, basado fundamentalmente en que la editorial Springer, que es una de las más famosas del mundo científico, decidió dedicar un volumen completo a los arrecifes de coral de Cuba», explica González Díaz. Sin embargo, suponía una problemática que nuestros arrecifes habían sido estudiados de manera desigual en términos de metodología, escalas temporales y experiencia de los investigadores. Fabián Pina Amargós comparte con González Díaz el liderazgo de investigación científica en la expedición, que busca satisfacer los intereses de dos proyectos, uno adscrito a la Universidad de La Habana y el otro al programa sectorial de biodiversidad.

Para estudiar los arrecifes de coral, para estudiar las poblaciones de los grandes depredadores, en este caso los tiburones, nunca se había hecho un bojeo a Cuba

A bordo viajan investigadores de diferentes instituciones, entre ellas el Centro de Investigaciones Marinas de la Universidad de La Habana en la dirección; el Centro de Estudios Ambientales de Cienfuegos para ocuparse de lo relacionado con la oceanografía, los microplásticos, la acidificación del océano, entre otros temas; el Instituto de Ciencias del Mar, centrado en la microbiología, y los propios especialistas ambientales de la operación turística Marlin, que es a la que pertenece la embarcación.

En total, han navegado juntos 18 expedicionarios y seis tripulantes por casi dos meses (julio y agosto) que paradójicamente, según la Organización Meteorológica Mundial (OMM), han sido los más calurosos de los que se tenga registro en el planeta Tierra. «Lo que estamos observando es una clara consecuencia del calentamiento de los sistemas climáticos», declaró Petteri Taalas, secretario general de la OMM.

SEÑALES DE ALERTA: SOBREPESCA Y BLANQUEAMIENTO

«Realmente todavía es muy prematuro para dar conclusiones», adelanta la investigadora cuando inquiero sobre las principales certezas establecidas a partir del viaje.

«Nosotros vamos obteniendo algunos resultados preliminares que, en general, tienen que ver con el efecto de la sobrepesca. Hay lugares donde hemos encontrado mallas puestas y se nota el efecto del chinchorro», detalla en referencia al tipo de pesca consistente en lanzar redes al mar y halarlas desde la orilla con la ayuda de una embarcación pequeña. Como consecuencia se han podido ver, por ejemplo, los esqueletos de las tortugas. Naturaleza secreta, equipo audiovisual que acompaña el Bojeo a Cuba, captó en la playa Mal Tiempo, de Cayo Largo, lo que provoca en esta especie la degradación de las playas debido al cambio climático, la caza y el deterioro de hábitats. En declaraciones a ese equipo, el Dr. Fabián Pina Amargós señaló que un rápido procesamiento preliminar de la información recogida a partir de las estimaciones de densidad y abundancia de las especies indica que, en el caso específico, por ejemplo, de la zona oriental, también es muy llamativa la baja presencia de peces grandes. «En nuestra conclusión preliminar, apreciamos que las causas están relacionadas con una presión de pesca, tanto comercial como pri-



vada, sustancialmente importante. Aunque no se descartan procesos ecológicos que puedan estar influyendo, porque estos son los lugares que tienen menos extensiones de manglares y menos sistemas estuarinos, que siempre tienen un rol muy importante en la productividad de los peces», detalló en uno de los capítulos de la serie audiovisual que, de manera pa-

ralela a la expedición, se transmite por capítulos en la Televisión cubana.

Otros lugares donde fue muy baja la biomasa de peces comerciales fueron el norte de La Habana y desde Varadero hasta Bahía Honda. Estas dos últimas zonas «se caracterizan por valores menores, bajos o muy bajos de peces grandes, en algunos lugares prácticamente cero», agregó Pina Amargós.

«Lamentablemente hay una explotación pesquera que no es la explotación comercial, hay pesca submarina en esta zona, que por supuesto se focaliza en las especies de gran talla»



En Cayo Coco, uno de los grandes destinos turísticos de Cuba, tampoco se observaron muchos de gran talla. «Por supuesto, hay que analizar las demás variables del hábitat y de las características sobre todo de los arrecifes coralinos, su rugosidad (la tridimensionalidad, la capacidad de generar hábitat, refugio...); pero realmente es sorprendente. «Lamentablemente hay una explotación pesquera que no es la explotación comercial, hay pesca submarina en esta zona, que por supuesto se focaliza en las especies de gran talla».

En Punta Francés se encontraron algunas especies de corales que no habían sido reportadas con anterioridad en los otros sitios.



Llegada del proyecto Oceans For Youth a la provincia de Cienfuegos.

SORPRESAS PARA EL PRESENTE, INVESTIGACIONES PARA FUTURO

Los datos compartidos por los científicos a través de diversas plataformas de comunicación como parte de su estrategia de acompañamiento al bojeo, han revelado tres sitios con sorpresas positivas sobre la salud oceánica. En Cayo Largo del Sur encontraron la mayor densidad de corales e identificaron entre los factores que contribuyen a ello: la tridimensionalidad hallada en el sustrato y su rugosidad. Destaca también Punta Francés por la tridimensionalidad espacial que tienen estos arrecifes. Allí se encontra-

Han navegado juntos por casi dos meses que, paradójicamente, según la Organización Meteorológica Mundial (OMM), han sido los más calurosos de los que se tenga registro en el planeta Tierra

ron algunas especies de corales que no habían sido reportadas con anterioridad en los otros sitios. Bahía Honda fue otro pequeño-gran descubrimiento. Que su condición de vida marina se asemejara a lo hallado en Guanahacabibes y Punta Francés de alguna manera habla de las buenas condiciones de ese sitio por lo que, en criterio de los científicos, aunque habría que analizarlo con más profundidad podría preliminarmente convertirse en candidato para ser propuesto dentro del sistema nacional de áreas protegidas. Los investigadores también han podido estudiar en qué estado se encuentran las poblaciones de erizos negros de Cuba. En este sentido, se hallaron por todo el país, hasta la altura de Cayo Largo del Sur, 208 individuos de erizos. Aguadores (en Santiago de Cuba), al oeste de Boca de Camarioca (Matanzas) y en Jaimanitas (La Habana) son señalados como muy alentadores desde el punto de vista de la recuperación de la población de erizos; aunque su alta densidad no quiere decir que sea comparable o esté a la altura de las densidades de las poblaciones previas a la mortalidad de los años 80.

El MCs. Rodolfo Arias Barreto, investigador del Centro de Estudios y Servicios Ambientales de Villa Clara, explica para Naturaleza Secreta que se trata de densidades altas para la actualidad; pero que en realidad son 25 veces inferiores a las que existían antes.

En Bahía Honda, en Artemisa, los muestreos de peces de arrecifes en la





Fotografía aérea de las Minas de Matahambre.

zona costera de la bahía arrojaron una muy baja biomasa de grandes, lo que relacionan con dos factores fundamentales: una actividad pesquera de cierta intensidad y la existencia en el sitio de un desguazadero de barcos. Muchos restos de navíos abandonados se corroen en el medio marino; de ahí la hipótesis de que en esa liberación de metales hubo otra

sustancia que pudo estar contenida en esas embarcaciones y eso pudiera estar influyendo en la composición de la ictiofauna, indica Naturaleza Secreta. Otro lugar necesitado de más estudios es Santa Lucía, en Pinar del Río, donde se visualizó una de las densidades más bajas de corales en 10 metros cuadrados, quizás relacionado con el impacto que proviene

de la minería. Nuevos estudios facilitarían la indagación en los sedimentos. «A todo joven que le gusta el mar yo le aconsejaría estudiar biología y después seguir avanzando en sus estudios de postgrado hacia la biología marina. Es una carrera de muchos sacrificios, retos, voluntad, pero es una carrera realmente hermosísima», señala la presidenta del consejo científico del Centro de Investigaciones Marinas de la Universidad de La Habana (CIM-UH). «Sumergirse en el mar para tratar de comprender los complejíssimos procesos ecológicos que tienen lugar en los arrecifes de coral, es un reto a la capacidad de análisis de la persona», concluye, dejando las puertas abiertas al desafío personal y profesional que significa explorar las profundidades para traernos a tierra sus secretos. ●

El primer bojeo al archipiélago cubano lo realizó Sebastián de Ocampo en el año 1508



SUMÉRGETE EN LA MAGIA DEL BUCEO EN CUBA

Aprovecha nuestros paquetes de viaje diseñados para ofrecerte lo mejor de Cuba. Combina el buceo con otras actividades y atracciones, como tours culturales, exploraciones en la naturaleza y mucho más.



MÁS INFORMACIÓN



+53 52803445 

DIR.CUBA@EXCELENCIASTRAVEL.COM 

**EL CARNAVAL REFLEJA
LA DIVERSIDAD CULTURAL
DE MIAMI Y SE CELEBRA
CADA OCTUBRE
COINCIDIENDO CON EL DÍA
DE LA RAZA.**

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Sin importar latitudes, los carnavales son una de las tradiciones que mejor definen la cultura de la nación que los acuna. Aunque por lo general comparten la misma dinámica: desfiles de comparsas, baile, ferias gastronómicas y conciertos en vivo, hay algunos muy populares a nivel global con ciertas adiciones a la ecuación clásica. Tal es el caso de la versión de Miami, en Estados Unidos, que atrae cada año a más de 75 mil visitantes.

Con cuatro décadas de existencia, los carnavales de esta ciudad de la Florida americana han devenido en la mayor celebración en el país en torno a la cultura caribeña y una de las citas anuales más grandes de la cultura hispana. Coincidiendo con el Día de la Raza, cuando Cristóbal Colón llegó a América, cada octubre transcurre esta festividad inspirada en sus homólogos de Brasil y Trinidad.

Y es que este carnaval, como la propia ciudad de Miami, es resultado del abanico de culturas que la han hecho su hogar y, en consecuencia, han dado lugar a su esencia misma. Trinidad y Tobago tiene un particular protagonismo. Desde el baile del soca hasta su típica steel band, la influencia trinitaria envuelve todo el carnaval.

La arrancada la marca generalmente el Carnaval Junior, seguido por el Concurso Panorama Steel Band, el cual sirve de plataforma para mostrar y disfrutar de la música de los tambores metálicos trinitarios, instrumento y a la vez género musical propio de ese país. En esta competición se elige al titular del Panorama Champion.

Sin embargo, el momento más esperado del carnaval es el certamen de Mas Bands que busca elegir a la mejor banda del año. El término "mas" alude a masquerade, dado que este desfile le atribuye una gran importancia al diseño de vestuario. Las bandas construyen su identidad a partir de disfraces, música y baile que representan un tema.

Es habitual que la ropa sea lujosa, con diamantes de imitación, y la haga un diseñador de prestigio, de manera que los miembros de

**VIVIR EL CARIBE
CON TODOS LOS SENTIDOS**

CARNAVAL DE MIAMI

cada banda estén precisamente dotados del vestuario a usar y no se deje margen a la improvisación. De ahí que la elección del rey y la reina dependa de cuán llamativo sea el disfraz.

Como todo concurso, los ganadores son elegidos por un jurado de expertos, atendiendo a parámetros como autenticidad, coreografía, música, creatividad, vestuario, entusiasmo y presentación.

La dinámica de las Mas Band es de libre participación. Si decides pasar de la observación a la acción, entonces serás un “playing mas”, con posibilidad de desfilando y realizar todo lo que se genera en el evento. Pero, si prefieres el sosiego, puedes disfrutar del espectáculo desde algún palco.

Otra parada teñida de colorido trinitario es el carnaval de J’ouvert. Este festival viene de la frase en francés “jour ouvert” y supone un desfile pequeño previo al plato fuerte del carnaval (las Mas Band). Se trata de una oda a la espontaneidad en toda regla. A diferencia de las “mas”, los grupos participantes del J’ouvert van en camisetas y ropa ligera, ya que esta fiesta acaba siendo una “guerra” de barro, pintura, alimentos... Los integrantes se tiran indistintamente lo primero que se les ocurra.

La música de la steel band es el elemento transversal a cada momento. Los tambores trinitarios resuenan durante todo el carnaval, mientras también se puede degustar comidas



El dinero recaudado se destina a mejorar las instalaciones y materiales deportivos del Club Kiwanis de Little Havana para niños y otros proyectos comunitarios.

típicas de las islas del Caribe y llevarse alguna artesanía por souvenir.

El carnaval de Miami no podría acabar sin espacio para tomar el sol, bañarse en piscinas e incluso playas. Aunque los desfiles acontecen en un lugar cerrado, bien en el Central Broward Regional Park en Fort Lauderdale o en el recinto ferial del condado de Miami-Dade, tiene eco

en clubes, restaurantes, hoteles, azoteas, barcos, piscinas, etc.

El broche de oro lo pone el Concert Day con una compilación de agrupaciones y artistas.

Pero más allá del disfrute y el valor cultural de la cita, los carnavales de Miami tienen un componente solidario que pocas veces se conoce. Y es que el dinero recaudado se emplea para mejorar las instalaciones y materiales deportivos del Club Kiwanis de Little Havana para niños, y en algunas ocasiones también beneficia a campamentos de verano, colegios, universidades e incluso para la asistencia social y familiar de la comunidad local.

Este 2024, cuando el carnaval arrije a su aniversario 40 de creado, la fantasía y la herencia caribeña llegarán a su cúspide. Una invitación irrechazable para quienes desean sentirse cerca de la esencia de esas tierras. ●



El carnaval celebrará su 40 aniversario en 2024, prometiendo una celebración espectacular de la fantasía y herencia caribeña.

ESCAPA.ATE
VIRTUAL
COMUNICACIÓN

✉ hablamos@evcomunicacion.com

☎ 91 556 00 40

CREATIVIDAD

ESTRATEGIA

PUBLICIDAD

PROYECTOS



EL EQUIPO QUE TU
EVENTO NECESITA

MARAVILLAS NATURALES IRRESISTIBLES DE ESTADOS UNIDOS

TEXTO: JORGE PÉREZ-ALOE LÓPEZ
FOTOS: SHEEBA SAMUEL, CC BY-SA 4.0
TUXYSO, PUBLIC DOMAIN
DIETMAR RABICH, CC BY-SA 4.0
LAIKA AC FROM UK, CC BY-SA 2.0
NPS NATURAL RESOURCES, PUBLIC DOMAIN
BRAMANS, CC BY-SA 4.0

ESTADOS UNIDOS ALBERGA ALGUNAS DE LAS MARAVILLAS NATURALES MÁS IRRESISTIBLES PARA LOS TURISTAS Y AMANTES DE LA NATURALEZA.

En Estados Unidos se encuentran algunas de las ciudades más impresionantes del mundo, como Nueva York, Chicago o Los Ángeles, pero este país también alberga algunas de las maravillas naturales más irresistibles para los turistas, lo que lo hace ideal para los amantes de la naturaleza que desean visitar bosques de enormes árboles, montañas cercanas al círculo polar y algunos de los desiertos y formaciones naturales más impresionantes del mundo.

Parque Nacional del Gran Cañón (Arizona)

El Parque Nacional del Gran Cañón del Colorado es uno de los primeros Parques Nacionales que se crearon en Estados Unidos, siendo Theodore Roosevelt presidente en el siglo XX. Posteriormente, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Este espacio fue descubierto por los españoles en el siglo XVI durante una expedición en busca de una de las ciudades de oro, bajo el mando de Francisco Vázquez de Coronado. Posteriormente, sería explorado en el siglo XIX por estadounidenses.

El Gran Cañón, una enorme garganta formada por la erosión de varios ríos, especialmente el río Colorado, se sitúa en una meseta con altitudes entre 2.300 y 2.700 metros, profundidades de más de 1.600 metros, una longitud de más de 400 kilómetros y una anchura que supera los 16 kilómetros en algunos puntos.

Es una de las maravillas naturales del mundo y un destino muy visitado por turistas que van a Arizona o Las Vegas. Se puede admirar desde varios miradores como Mather Point y Toroweap Overlook. Las mejores formas de disfrutar del Gran Cañón son a pie, en bicicleta, en coche o incluso en helicóptero.

Parque Nacional del Death Valley (California y Nevada)

El Parque Nacional del Valle de la Muerte se encuentra en el estado de California, al este de la Sierra Nevada, aunque también ocupa una pequeña parte del estado de Nevada. Es una de las zonas más áridas del país y una de las de menor altitud, ya que su punto más bajo, conocido como Badwater, está a 85 metros bajo el nivel del mar. El Parque fue creado en 1933 y ascendido a Parque Nacional en 1994.

El Valle de la Muerte recibe su nombre no por el calor que hace, que es bastante notable, ya que tiene un supuesto récord de 56 grados centígrados alcanzados en 1913, aunque no está reconocido oficialmente, sino por un episodio ocu-



El Parque Nacional las Secuoyas abarca 350 hectáreas y es conocido por sus secuoyas gigantes, incluido el árbol General Sherman.

gación, y ofrece la oportunidad de observar muchas aves y mamíferos.

Las actividades más comunes en el parque incluyen el senderismo y acampar en su interior, para lo cual se requiere un permiso y cumplir ciertas normas, como el uso de fuego solo en áreas permitidas y regulaciones sobre la comida para evitar atraer animales salvajes. También se pueden realizar rutas en bicicleta, con más de 400 kilómetros de caminos disponibles, así como paseos en bote y pesca.

Parque Nacional de los Volcanes (Hawái)

El Parque Nacional de los Volcanes en la isla de Hawái fue fundado en 1916 cerca de la ciudad de Hilo. Este parque abarca más de 134.000 hectáreas y destaca por tener dos de los volcanes más activos del mundo: el Kilauea, en erupción constante desde 1983, y el Mauna Loa, que tuvo su última erupción en 1984. En 1987, fue reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Los principales atractivos de este parque son los volcanes, los campos de lava primitivos, las fumarolas y la costa escarpada formada por la lava que cae al mar. El Kilauea produce cientos de miles de metros cúbicos de lava diariamente y, desde 1994, ha creado aproximadamente 199 hectáreas nuevas.

El parque recibe 2,6 millones de visitantes al año, quienes pueden informarse gracias a los científicos del Observatorio Vulcanológico de Hawái y los centros de información. Las principales actividades incluyen recorrerlo a pie, en bicicleta y en coche, además de disfrutar de los campos de petroglifos, los más grandes de las islas. ●

Parque Nacional Yellowstone (Wyoming, Montana e Idaho)

El Parque Nacional Yellowstone, establecido en 1872, es el parque nacional más antiguo de Estados Unidos. Se extiende por tres estados: Wyoming, Montana e Idaho, y alberga una gran variedad de flora y fauna, incluidos osos pardos, lobos, bisontes y árboles de arce. También es famoso por el Cañón de Yellowstone y una gran colección de fuentes termales, así como por ser el hogar del Oso Yogui, el famoso dibujo animado.

Entre sus principales atracciones destacan el Gran Cañón de Yellowstone y las impresionantes cataratas del río. Los géiseres y fuentes termales, resultado de la actividad volcánica en la zona, también son muy visitados, permitiendo el baño en algunos puntos. Además, el lago Yellowstone, el de mayor altitud en América del Norte, es ideal para la pesca y la nave-

rrido en invierno cuando, en 1849, un grupo de colonos intentó atravesar este desierto y la mayoría de la expedición murió a causa de la inanición y la falta de agua; uno de los supervivientes bautizó así al valle.

Este Parque recibe casi un millón de visitantes cada año, quienes buscan disfrutar de sus casi 1,3 millones de hectáreas de desierto, acantilados y montañas, paisajes y colores espectaculares. Algunas de las actividades más destacadas son las caminatas, el ciclismo, la escalada y, por supuesto, la fotografía.

El Parque Nacional del Gran Cañón es uno de los primeros parques nacionales de EE.UU.





TURISMO WELLNESS EN EL CARIBE

TEXTO: DR. RAMÓN DE LA ROSA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

EL TURISMO WELLNESS BUSCA CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA DEL TURISTA CON ACTIVIDADES Y SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD QUE DESPIERTAN SU CURIOSIDAD Y CONCIENTIZACIÓN.



El turismo wellness se ha conceptualizado de una forma muy amplia, dirigido sobre todo a cambiar el estilo de vida del turista al ofrecer actividades y servicios preventivos de salud durante un viaje. Este tipo de turismo ofrece, en muchos casos, nuevas experiencias, actividades y servicios que inicialmente despertarán la curiosidad del turista para, posteriormente, concientizarlo.

Sin duda, los destinos turísticos en el Caribe ofrecen una gran diversidad de actividades e instalaciones wellness, entre las que resaltan las siguientes:

HABITACIÓN WELLNESS

Lo que podría parecer una simple habitación, en realidad es todo un espacio de bienestar que influirá directamente en nuestra salud. Desde la selección de colores y aspectos decorativos, los cuales tienen un efecto sobre nuestro estado de ánimo al brindar una sensación de tranquilidad y paz, hasta elementos como las cortinas y persianas que permiten oscurecer completamente la habitación al dormir, estimulando de esta forma, en completa oscuridad, la secreción de melatonina. Esta hormona es considerada una de las sustancias con mayor poder antioxidante, y tiene un efecto protector en procesos neurodegenerativos, de envejecimiento y cáncer, entre otros beneficios. Es importante recordar que sus niveles empiezan a disminuir a los 35 años y que los estímulos luminosos inhiben su secreción por la glándula pineal. Por ello, es crucial oscurecer por completo nuestra habitación al dormir.

Otros puntos a tomar en cuenta serían el aislamiento acústico de la habitación, ya que los ruidos del exterior pueden interferir con una buena higiene del sueño. Los colchones, preferentemente tipo ortopédico, las sábanas suaves de algodón, y la opción a varios tipos de almohadas en cuanto a consistencia, tamaño y materiales de elaboración, sin duda influyen en obtener una buena posición al dormir. Si estamos acostumbrados a una almohada suave y solo contamos con una dura, esto será suficiente para no tener un buen relajamiento de la zona cervical y al despertar podremos sufrir una contractura muscular dolorosa.

La tecnología de punta para climatizar la habitación y otras características similares se encuentran en las habitaciones wellness que ofrecen los establecimientos en el Caribe.

GASTRONOMÍA WELLNESS

Una de las experiencias más atractivas que nos ofrece el turismo es disfrutar de la gastronomía local de los lugares que visitamos. Esta gastronomía está influenciada en gran parte por los productos de la región, con los cuales nuestros antepasados desarrollaron un sinfín de deliciosos platillos. Además de ofrecernos ricos sabores, estas gastronomías locales ofrecen una variedad de nutrientes frescos y saludables.

Los estudios en nutrición señalan a la dieta mediterránea como un tipo de alimentación saludable que se ha relacionado con la longevidad del ser humano. Quienes la practican presentan una disminución en la mortalidad por cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, cáncer de estómago y de pulmón. Este fue solo el inicio para múltiples estudios que han encontrado otros beneficios, como la disminución de enfermedades neurodegenerativas.

Los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea son los cereales (pan, pasta, arroz), las legumbres y las frutas y verduras que aportan glúcidos complejos y fibra. Cuenta con un aporte suficiente de proteínas, principalmente del pescado, seguido por las aves y en pequeñas cantidades de carne roja. La fuente principal de lípidos proviene del aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados que forman parte de los fosfolípidos de la membrana celular, y a los que se les atribuye un efecto protector contra la aterosclerosis, lo cual explica la cardioprotección. Los ácidos grasos poliinsaturados, como el linoleico, tienden a ser abundantes en aceites vegetales como el de maíz, soya, girasol y cártamo, y también se consideran protectores, ya que se relacionan con menor actividad inflamatoria y trombótica. Otros derivados son los ácidos grasos omega 3 y 6, abundantes en el aceite de pescado. Los ácidos grasos saturados funcionan principalmente

La habitación wellness está diseñada para mejorar la salud del huésped con elementos que promueven la tranquilidad, como la secreción de melatonina, el aislamiento acústico y la comodidad en la cama.



La dieta mediterránea ofrece nutrientes frescos y saludables.

como fuente de energía y el cuerpo los puede sintetizar, pero son importantes en la dieta en pequeñas cantidades, ya que se les considera generadores de ateromas al igual que las margarinas, que son aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados hidrogenados.

En la dieta mediterránea también se incluye el vino tinto en pequeñas cantidades, por ser rico en polifenoles, flavonoides (catequina y quercetina) y resveratrol, potentes antioxidantes que reducen la mortalidad cardiovascular y la incidencia de enfermedades neurodegenerativas como los síndromes demenciales.

Los glúcidos como el almidón deben ser el principal aporte, evitando el exceso de glucosa que se encuentra en el azúcar y que se ha relacionado con una incidencia cada vez mayor de diabetes, al igual que la lactosa, que está relacionada con intolerancia. La sal de sodio se encuentra presente de forma natural en todos los alimentos, por lo que no debe añadirse al cocinar y, de hacerlo, debe ser en pequeñas cantidades, ya que aumenta la prevalencia de hipertensión arterial sistémica.

El agua simple es fundamental en la dieta mediterránea y en todo tipo de gastronomía, ya que representa el 70% de la masa corporal en el adulto, siendo mayor en la infancia y menor en la tercera edad.

Afortunadamente, en los últimos años, la tendencia a ofrecer una gastronomía saludable en los destinos turísticos va en aumento. Cada día vemos de forma alterna la oferta de un menú saludable, creado por equipos multidisciplinares de chefs, nutriólogos y médicos. Estos menús, además de ofrecernos una experiencia de sabor, nos estimularán a realizar un cambio en nuestros hábitos alimentarios, modificando nuestro estilo de vida a uno más saludable.

SPA

Este espacio se ha posicionado en los últimos 25 años como el favorito de los turistas que buscan bienestar, con un crecimiento exponencial. Ofrece diferentes áreas para la atención, comenzando por una recepción que nos recibe en un ambiente de agradables aromas y colores. En la recepción se muestra el menú de servicios, entre los cuales el más solicitado es el masaje relajante. Este cuenta con variantes que llevan el sello del establecimiento y es proporcionado por masajistas y otros profesionales de la salud,

como fisioterapeutas y cosmetólogas. Estos profesionales utilizan aceites esenciales, música relajante y cromoterapia para ayudar a relajar nuestro cuerpo y mente, haciéndonos experimentar una verdadera sensación de bienestar.

El masaje tiene efectos benéficos cuando se proporciona por expertos. El efecto mecánico provocado por la presión y los movimientos de las manos sobre el cuerpo provoca la descamación de las células superficiales, liberando impurezas. Además, facilita la secreción de las glándulas sudoríparas y sebáceas, estimula la circulación del sistema venoso y linfático, aumentando el movimiento y vaciamiento de sangre y linfa. Esto favorece la descongestión por absorción de líquidos infiltrados, facilita la eliminación de sustancias tóxicas y promueve la oxigenación y nutrición de los tejidos. Estos son solo algunos beneficios; sin duda, hoy en día, los mejores spas se encuentran en el Caribe.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Los destinos wellness nos ofrecen varias alternativas para realizar ejercicio aeróbico, contando con instalaciones deportivas muy atractivas. Estas van desde gimnasios excelentemente bien equipados, salones de usos múltiples para



La tendencia a ofrecer menús saludables en destinos turísticos está en aumento, fomentando cambios positivos en los hábitos alimentarios de los turistas.

dades infectocontagiosas, como los cuadros gripales. Es de resaltar que, durante la pandemia, las personas con mejor condición física mostraron cuadros clínicos más leves.

Practicar ejercicio aeróbico con regularidad reduce el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica (infartos al miocardio), diabetes tipo 2, síndrome metabólico, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.

Nada tan cierto como la frase "MENTE SANA EN CUERPO SANO" o "MENTE Y CUERPO SANOS" con las actividades que se ofrecen en el Caribe, la región wellness más importante del mundo.

Sin duda, el Caribe tiene todo para cumplir con una buena dieta, actividad física, dormir y relajarse, pilares fundamentales para una mejor calidad de vida. ●

zumba, yoga, baile, etc., hasta canchas de voleibol, baloncesto, tenis, squash, fútbol y golf, entre otros. Además, hay excelentes albercas y hermosas playas donde se puede practicar la natación y aquaerobics. También hay senderos y pistas donde se puede caminar, correr o practicar el ciclismo, disfrutando de la naturaleza con el avistamiento de aves, árboles y la flora y fauna propia de la región.

Diversas publicaciones médicas de importantes centros, como la Clínica Mayo, han señalado los beneficios del ejercicio aeróbico. Este, complementado con una dieta saludable, ayuda a perder y conservar un peso ideal, reflejado en un índice de masa corporal adecuado.

La actividad física aeróbica reactiva y fortalece el sistema inmunológico, aumentando nuestra resistencia a enferme-

GRUTAS DE CACAHUAMILPA

UN MISTERIO MILENARIO QUE SUSURRA
HISTORIAS A QUIENES SE ATREVEN A ESCUCHAR

**LAS GRUTAS DE CACAHUAMILPA
GUARDAN SECRETOS Y
UNA CONEXIÓN CON TIEMPOS
ANTIGUOS, OFRECIENDO UNA
EXPERIENCIA QUE TRASCIENDE
LO MERAMENTE VISUAL.**

RELATO DE VIAJE DE JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO

TEXTO: ISEL P. MORLÁ DÍAZ

FOTOS: CARLOS ADAMPOL GALINDO FROM DF, MÉXICO, CC BY-SA 2.0
THELMADATTER, CC BY-SA 3.0

CARLOS ADAMPOL GALINDO FROM DF, MÉXICO, CC BY-SA 2.0
COMISIÓN MEXICANA DE FILMACIONES FROM MÉXICO D. F.,
MÉXICO, CC BY-SA 2.0

FERNANDO GONZÁLEZ DEL CUETO, PUBLIC DOMAIN

A lo largo de mis viajes, he explorado lugares fascinantes alrededor del mundo, pero pocos sitios me han tocado tan profundamente como las Grutas de Cacahuamilpa, ubicadas en la Sierra Madre del Sur de México, al norte del Estado de Guerrero. Este parque nacional, que abarca 1,598 hectáreas en los municipios de Pilcaya y Taxco de Alarcón, es un enigma natural que invita a los valientes a descubrir sus profundidades y escuchar las historias que susurra.

Ubicadas a solo 25 minutos de Taxco, un Pueblo Mágico en Guerrero, a dos ho-

ras de la Ciudad de México, y a una hora de Pilcaya por la ruta de Ixtapan de la Sal, las Grutas de Cacahuamilpa son un tesoro geológico y cultural. Su nombre, derivado del náhuatl, significa "en la sementera del cacahuate". Desde tiempos prehispánicos, han sido un sitio ceremonial para los antiguos chontales, quienes las conocían como "Salachi". Descubiertas en 1834 por Manuel Sainz de la Peña Miranda y promovidas por el sacerdote Mucio Valdovinos, fundador de la Academia Mexicana de la Lengua, las grutas comenzaron a ser exploradas formalmente seis años después y se abrieron al público en 1920.



Es crucial visitar las grutas acompañado de un guía experto que conozca bien el lugar para disfrutar de una experiencia segura y enriquecedora. El recorrido tiene una duración aproximada de nueve horas, siendo ideal comenzar a las 4:00 a.m. Un trazado adaptado para el público es de cuatro kilómetros, dos de entrada y dos de salida. Es recomendable llevar ropa cómoda, zapatos deportivos y agua para mantenerse hidratado.

La primera cueva, llamada Chivo, es impactante, aunque es la más pequeña del recorrido. Las estalactitas y estalagmitas prehistóricas, como la famosa 'Botella,' adornan las cavernas, que parecen catedrales esculpidas por el tiempo. Una de las cuevas más impresionantes, el Auditorio, se utiliza como foro para óperas, eventos y conciertos, lo que añade un toque cultural a la visita. Estas grutas han sido locación de películas emblemáticas como Macario, Tarzán y las sirenas, y Aventura al centro de la tierra, y han acogido presentaciones musicales de renombrados artistas como Andrea Bocelli y Miguel Bosé. Cada año, eventos como las Jornadas Alarconianas (en mayo) y la Feria de la Plata (en noviembre) en Taxco, traen aún más vida a estas impresionantes cavernas.

En un rincón apartado, entre las montañas y las grutas, se encuentra un lugar cargado de misterio y leyenda, donde los ecos de una trágica historia aún parecen resonar entre las piedras. Uno de los relatos más conmovedores sobre este lugar es el del perro y su amo, cuyos

Impresionante sistema de cuevas con formaciones calcáreas esculpidas por la naturaleza hace 85 millones de años.

ESCULPIDAS POR EL TIEMPO: UN VIAJE A LAS GRUTAS DE CACAHUAMILPA

Adentrarse en las grutas, casi ocultas entre la exuberante vegetación de la selva baja caducifolia, es como sentir el peso de los siglos. Estas formaciones calcáreas, esculpidas hace 85 millones de años por la corriente del río San Jerónimo, que fluye 95 metros bajo tierra, parecen figuras talladas por el tiempo.

La gruta consiste en una galería principal dividida en 15 salones, cada uno con un nombre que evoca su forma: la Trompa de Elefante, el Beso, los Tronos, entre otros. Estos salones, iluminados para resaltar su majestuosidad, resuenan con el constante goteo del agua, creando una melodía que parece contar secretos antiguos. La altura máxima que alcanzan los salones es de 21 metros y el ancho es de 42 metros.





cuerpos reposan bajo un enigmático montículo de rocas. Aunque los detalles se han perdido en el tiempo, la historia habla de una lealtad inquebrantable, de un perro que intentó buscar ayuda para su amo, sin éxito. Ambos fueron encontrados juntos, y la leyenda asegura que sus almas continúan vagando por la gruta, buscando eternamente la salida.

La historia del perro y su amo ha dado lugar a varias versiones. Algunos guías narran que nadie acudió al llamado del perro por temor a lo desconocido. Otros cuentan que, finalmente, un grupo decidió seguir al can, encontrando al hombre ya sin vida, y en ese preciso instante, el perro, habiendo cumplido su última misión, cayó muerto a su lado. Lo que sí queda claro es la lección de amor incondicional que nos deja esta leyenda.

EL PARQUE NACIONAL GRUTAS DE CACAHUAMILPA: UN TESORO NATURAL Y CULTURAL EN GUERRERO

El Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa, declarado con esta condición en 1936 durante el gobierno de Lázaro Cárdenas, es uno de los sistemas de cuevas más grandes del mundo con una extensión de 6.178 metros cuadrados y aproximadamente 90 cuevas enormes bajo su superficie, algunas de las cuales han sido ex-

ploradas y están abiertas a los visitantes. Cada año, más de 350,000 personas se aventuran en ellas, liberando su Indiana Jones interno en una experiencia tanto educativa como divertida.

Existen varias opciones para llegar. Si viajas en auto, toma la carretera 95 desde Cuernavaca en dirección a Taxco, y desvía 10 km después de Amacuzac. Si prefieres viajar en autobús, hay salidas desde la Ciudad de México, tanto en Taxqueña como en la Terminal Central del Sur, y también desde Cuernavaca.

El costo de entrada es de 150 MXN para adultos (aprox. 7 USD), 120 MXN para niños (aprox. 6 USD) y 80 MXN para personas mayores con credencial INAPAM (aprox. 4 USD). Los horarios de visita son de 10:00 a 17:00 horas. Ten en cuenta que se cobra una cuota para el tour guiado, y algunas actividades adicionales también tienen un costo extra.

Los recorridos, que suelen ser en español, aunque también se pueden solicitar en inglés, comienzan en el centro para visitantes y des-

Fueron sitios ceremoniales para los antiguos chontales.



El Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa es el único lugar en México donde habita la nutria de río.

cienden a través de un hermoso cañón hacia la Boca de Cacahuamilpa.

Comienza tu viaje con un recorrido guiado por las Grutas de Cacahuamilpa, seguido de una caminata por los senderos naturales.

A lo largo del camino, es posible avistar iguanas, ocelotes, tejones, armadillos y los esquivos lince, así como orquídeas silvestres de colores brillantes. A la entrada podrán encontrar un mercado artesanal, donde artesanos locales ofrecen productos únicos y coloridos como collares de semillas y flores de naturaleza muerta.

Debido a sus beneficios ecosistémicos, como la regulación del clima, la captura de carbono y la producción de oxígeno, el parque se ha convertido en un santuario tanto para la naturaleza como para los visitantes que buscan aventura y conexión con el pasado. Es además el único lugar en México donde habita la nutria de río, también conocida como "perro de la laguna". Más allá de su importancia geológica y cultural, el parque ofrece experiencias únicas, como recorridos en los ríos subterráneos Chontalcoatlán y San Jerónimo, cuyas aguas han esculpido estas cavernas a lo largo de milenios.

Para los amantes de la naturaleza, hay senderos, miradores naturales y la oportunidad de observar fauna local en su hábitat visitando el pequeño Jardín Botánico de Limontilla. El



parque ofrece actividades ecoturísticas como montañismo, rappel, kayak y rafting en ríos subterráneos. También cuenta con tirolesas, paseos en lancha y puentes colgantes. Los paseos en bote por el río subterráneo que atraviesa las grutas brindan una experiencia única de exploración. Además, es posible visitar el Museo del Parque, donde se exhiben fósiles y artefactos arqueológicos; como también dispone de áreas de picnic y zonas recreativas para relajarse en este entorno natural.

El parque cuenta con instalaciones servicios sanitarios y estacionamiento para la comodidad de los visitantes.

Cerca de las grutas, podrás disfrutar de la gastronomía local, con platillos como barbacoa de borrego, mole, tamales, carnitas y quesadillas, además de aguas frescas y dulces típicos. Los restaurantes y puestos de comida en las cercanías del parque ofrecen una variedad de sabores auténticos que te deleitarán.

El parque se puede visitar todo el año, aunque la temporada seca, de noviembre a abril, es particularmente popular.

El turismo en las Grutas de Cacahuamilpa, aunque es fuente de admiración y disfrute, requiere un manejo cuidadoso para preservar el frágil ecosistema del lugar. Las criaturas que han hecho de la oscuridad su hogar y las plantas que crecen en este ambiente único dependen de una estabilidad que solo se puede mantener con mínima intervención humana.

No importa la edad o el estado físico en el que te encuentres, las Grutas de Cacahuamilpa están diseñadas para que todos puedan explorarlas sin miedo. Aunque hay que caminar un poco, todo el recorrido está bien iluminado, eliminando cualquier temor a la oscuridad o a lo desconocido. Estas grutas son accesibles y seguras, permitiéndote admirar las asombrosas y caprichosas formaciones naturales que han tomado millones de años en crearse. Vale



la pena adentrarse en este asombroso mundo subterráneo y descubrir su belleza extraordinaria.

En mis años como periodista, he aprendido a escuchar no solo a las personas, sino también a los lugares. Las Grutas de Cacahuamilpa tienen mucho que decir. En sus sombras, he sentido una conexión con algo más grande, una sensación de que, aunque el mundo avanza, aún hay rincones que guardan secretos más antiguos que cualquier civilización. Mi consejo para quienes se aventuren a visitarlas: entren con humildad y respeto. En este lu-

La altura máxima que alcanzan los salones es de 21 metros y el ancho es de 42 metros.

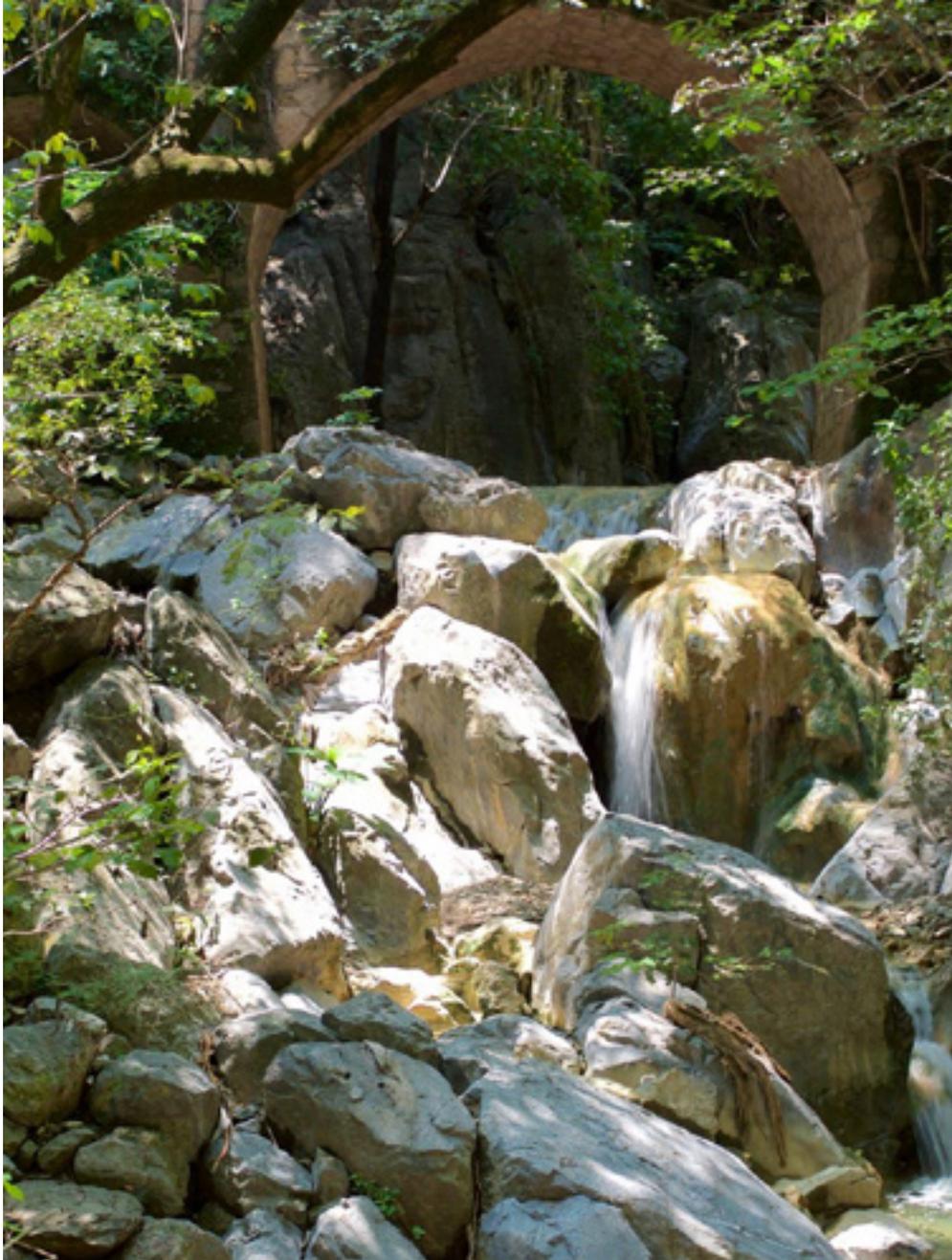
gar el tiempo parece detenerse, y en sus profundidades, el pasado y el presente se encuentran en un eterno abrazo.

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO EN EL PARQUE NACIONAL GRUTAS DE CACAHUAMILPA: UNA HISTORIA DE CONSERVACIÓN Y JUSTICIA SOCIAL

Cuando visité el Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa, conocí que está bajo la administración de la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (CONANP). Me contaron que el parque se ha mantenido en excelente estado de conservación gracias a un eficiente Programa de Conservación y un Plan de Manejo que han implementado. Sin embargo, lo que realmente me impactó fue conocer la historia detrás de la verdadera transformación del parque, que comenzó el 1 de enero de 2001.

En esa fecha, los habitantes de las comunidades cercanas, cansados de décadas de marginación y saqueo por parte de administradores corruptos, decidieron tomar las instalaciones del parque en una lucha por el beneficio comunitario. Desde entonces, el parque ha sido operado por un Comité Local de ciudadanos organizados, quienes se encargan de la administración, vigilancia y mantenimiento del lugar. Esta acción marcó un cambio radical en la historia del parque, ya que por primera vez los recursos generados por el turismo han sido destinados directamente a las comunidades locales, que se han convertido en los principales beneficiarios de la actividad económica.

Al escuchar esta historia, me di cuenta de cómo los ideales colectivos pueden hacerse realidad. Aunque al principio llegaron desorganizados, con el tiempo lograron estructurarse y ahora gestionan

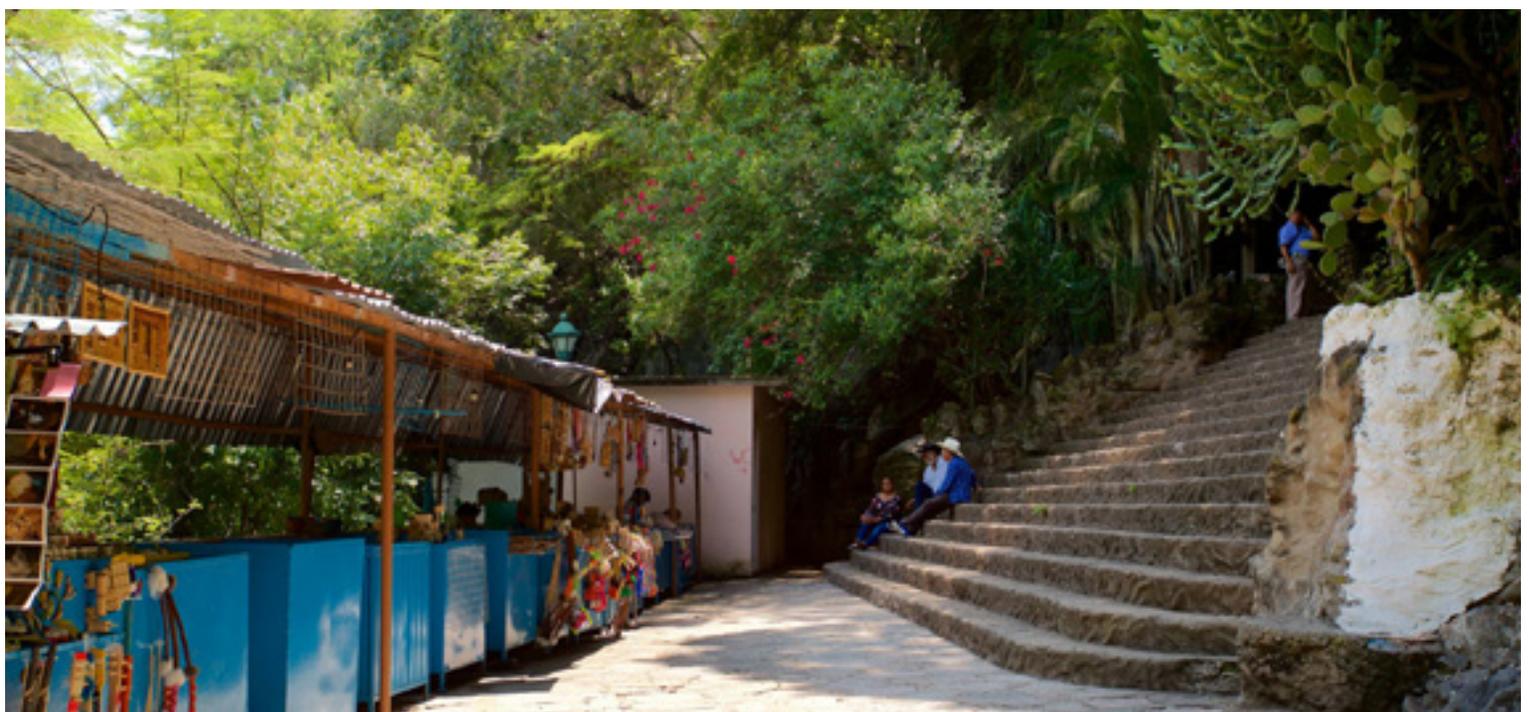


el parque de manera ejemplar, con un sistema de asambleas generales donde se toman las decisiones más importantes.

El Comité Técnico, que incluye representantes de las comunidades de Cacahuamilpa, Crucero de Grutas y El Transformador, junto con representantes del ejido de Cacahuamilpa, la administración del parque, la Unión de Pobladores, el Ayuntamiento municipal de Pilcaya y los gobiernos estatal y federal, se encarga de la administración de los recursos generados. Además, supervisan un grupo de vigilancia que protege las 1 600 hectáreas del parque contra anomalías y delitos ambientales.

Aunque han avanzado mucho, aún queda trabajo por hacer. El objetivo de las comunidades no es solo generar beneficios propios, sino también extender el desarrollo a otras áreas de Pilcaya y a los municipios circunvecinos. La transparencia en la gestión y la equidad en la distribución de los ingresos han sido clave para el éxito de este esfuerzo comunitario, que busca un desarrollo inclusivo y sostenible para todos. Esta experiencia me dejó una profunda admiración por la fuerza y la determinación de estas comunidades. ●

El Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa tiene una extensión de 6,178 metros cuadrados y aproximadamente 90 cuevas enormes bajo su superficie.



Nuestras
publicaciones
ahora en
texto y audio



+ información
+ rápido
+ fácil acceso
+ seguro



APP EXCELENCIAS

DESCÁRGUELA GRATIS YA

www.revistasexcelencias.pressreader.com



LA INDIA ES UN PAÍS
FASCINANTE, CONOCIDO
POR SU RICA HISTORIA
CULTURAL, SU DIVERSIDAD
RELIGIOSA Y SU
IMPRESIONANTE PAISAJE.

DELHI, puerta de la India

TEXTO Y FOTOS:
ENRIQUE MOLINA

Fuerte rojo

Es sabido que la India es un país fascinante, pero algunos tienen ciertas reticencias a visitarlo por cuestiones de higiene, seguridad y pobreza. Estuve recorriéndola un mes y lo que vi es un país pujante donde el viajero no debe temer nada de eso. Solo advierto una cosa: si no sabes inglés, aprende esta frase para soltarla a la hora de comer: “por favor, poco picante” (a no ser que te guste).

De ese viaje voy a publicar tres reportajes, el primero no puede ser otro que por donde entré: Delhi. Una ciudad de 20 millones de habitantes, capital de un inmenso país de 1.430 millones de personas. Un mes aquí se queda corto, por tanto, había que aprovechar bien el tiempo. Me alojé en un hotel del barrio histórico y me quedaba cerca este monumento donde cada año, en el Día de la Independencia de los británicos, conseguida en 1947, el Primer Ministro iza la bandera nacional y pronuncia un discurso transmitido a todo el país.

El Fuerte Rojo fue edificado entre 1638 y 1648, llamado así por el color de la piedra arenisca de sus imponentes murallas de 6,5 km de perímetro. Lo mandó construir el mismo emperador mogol que ordenó edificar el famoso Taj Mahal. Al decir mogol, me refiero a tiempos en que la India fue invadida por huestes musulmanas, reinando por siglos en los cuales destruyeron muchos templos hindúes para levantar mezquitas. Dentro, el emperador tenía su inmenso palacio diseñado al

Gurudwara Bangla Sahib es un templo sij notable por su arquitectura y su compromiso con la caridad.

estilo que el Corán habla del paraíso; en sus puertas pone en letra árabe: “Si existe el paraíso en la tierra, está aquí” ... pero dejó de serlo cuando sublevaciones internas acabaron con el dominio mogol, siendo saqueadas la multitud de piedras preciosas y techos de oro que lo adornaban, rematado por la conquista británica en 1858, quienes demolieron buena parte de su interior y se llevaron los tesoros restantes a museos de Londres. El exterior apenas sufrió destrucciones.

Qutab Minar

El primer gobernante musulmán quiso dejar bien claro quién mandaba allí y en 1192 inició la construcción del minarete de ladrillos más alto del mundo con sus 72,5 metros. La base es también de piedra arenisca roja, cubierta de elaboradas tallas con versículos del Corán. En parte de la mezquita anexa utilizaron columnas de anteriores templos hinduistas, previa destrucción a martillazos de los rostros de sus dioses





Gurudwara Bangla Sahib

La visita a este templo sij fue de lo más sorprendente que vi en la India, donde se mezcla la riqueza arquitectónica de sus templos, palacios, vestimenta, joyas, etc., con la gran solidaridad hacia el necesitado que nunca es suficiente.

Corría el año 1664 cuando el gurú Har Krishan habitaba en lo que entonces era un palacio. Una epidemia de cólera assolaba la ciudad. Este sij ayudó a los enfermos ofreciendo ayuda y agua fresca procedente del pozo de la casa, desde entonces se convirtió en un preciado líquido milagroso objeto de peregrinación.

El edificio destaca por su cúpula dorada e interior igualmente ricamente ornamentado, aunque jamás olvidaré lo que vi en un comedor anexo donde cada día dan de comer a 600 personas que se sientan en el suelo ordenadamente, mientras un buen número de voluntarios reparten la comida que otros van elaborando en la cocina, donde pude constatar su pulcritud y buena organización. No preguntan ni distinguen entre quienes desean comer, yo mismo pude haberlo hecho.

Tumba de Gandhi

Le apodaban Mahatma, que en sánscrito significa "alma grande", aunque su cuerpo fue menudito y pesara 49,5 kg al morir. Su figura es conocida universalmente, lo recordamos con sus famosas lentes, adoptadas más tarde por figuras como John Lennon o Steve Jobs,

y por su lucha con el arma más poderosa: LA PAZ, aunque muriese asesinado a los 77 años.

Para los indios y el mundo entero es una figura entrañable, por tanto, visitar su tumba significa manifestar la admiración por alguien que representa los valores humanos. Los primeros le llaman el Padre de la Nación, cuya independencia logró en 1947.

Puerta de la India

Enclavada en la zona de los grandes bulevares de Nueva Delhi, semeja un arco de triunfo al estilo europeo ya que fue construida por los ingleses (1921-31) para honrar a los

La tumba de Gandhi es un lugar de veneración por su papel como líder pacifista y padre de la nación india.

soldados indios caídos en la Primera Guerra Mundial y las Guerras Afganas de 1919.

Se ha convertido en lugar de paseo para multitud de familias indias que acuden con sus hijos, así como muchas parejas de novios y grupos de jóvenes. El ambiente a primeras horas del anochecer es muy agradable y el monumento exhibe una artística iluminación. ●



EXCELENCIAS *Gourmet*

UNA FIESTA PARA LOS SENTIDOS



Publicación digital e impresa dirigida a profesionales y aficionados a la gastronomía, el mundo del vino, el universo gourmet, los espirituosos, las bebidas, la restauración, el sector HORECA, el turismo y servicios asociados.

¡Visítanos!

www.excelenciasgourmet.com



Alimentos con los que batimos el estrés

ALGUNOS ALIMENTOS TIENEN PROPIEDADES RELAJANTES QUE AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.

TEXTO: ALINA ROMERO
LICENCIADA EN ALIMENTOS
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Sin lugar a duda, para muchos, comer es un placer. En los alimentos no solo encontramos los nutrientes necesarios para el bienestar, no solo físico, sino también emocional. Existen ciertos alimentos que son conocidos por sus propiedades relajantes, que pueden ayudarnos a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar nuestro estado de ánimo. Exploremos algunos de estos alimentos y cómo pueden beneficiar nuestra salud mental.

- El té de manzanilla: Esta infusión ha sido utilizada durante siglos como un remedio natural para aliviar el estrés y la ansiedad. Contiene compuestos que tienen un efecto calmante en el sistema nervioso, lo que ayuda a reducir la tensión y promover la relajación. Tomar una taza de té de manzanilla antes de dormir puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y a reducir la ansiedad.

- El plátano: Esta fruta contiene triptófano, un aminoácido que ayuda a aumentar la producción de serotonina en el cerebro, lo que puede tener un efecto calmante y relajante. Además, los plátanos son ricos en potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial y a reducir el estrés.

- Las nueces: Estas semillas son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que han demostrado tener efectos positivos en la salud mental. Los omega-3 pueden ayudar a reducir la inflamación en el cerebro, mejorar la función cognitiva y reducir los síntomas de ansiedad y depresión.

- El chocolate negro: El cacao, que es el ingrediente principal del chocolate negro, contiene compuestos que pueden aumentar la producción de endorfinas y serotonina en el cerebro, lo que puede tener un efecto calmante y estimulante del estado de ánimo. Además, el chocolate negro es rico en antioxidantes, que pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo.

- El salmón: Este pescado es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que, como se mencionó anteriormente, han demostrado tener efectos positivos en la salud mental. Estos pueden ayudar a reducir la inflamación en el cerebro, me-



jorar la función cognitiva y reducir los síntomas de ansiedad y depresión.

No obstante, podemos seguir ciertos principios en nuestros hábitos alimentarios que nos ayudarán a relajarnos y combatir el estrés diario:

- Incorporar frutas y verduras ricas en vitaminas del grupo B y C: En condiciones donde el cuerpo gasta una carga extra de energía, el organismo agota las reservas de vitamina B, lo que puede llevar a la depresión, el insomnio o la irritabilidad. Para evitar esta situación, se recomienda la ingesta de alimentos como coles, espinacas, lechuga, tomate, naranjas y kiwis. Es importante consumir estos alimentos lo menos procesados posible para aprovechar al máximo sus beneficios.

- Lácteos: Son ricos en triptófano, una sustancia que calma la ansiedad y relaja los nervios. Se recomiendan alimentos como yogures, leches descremadas y quesos bajos en grasa.

- Carnes: A pesar de sus detractores, la carne contiene vitamina B3, asociada a la relajación. Se recomienda ingerir carnes magras, jamón serrano, embutidos ibéricos, pollo o pavo.

- Pescado: Elegir aquellos ricos en ácidos grasos omega-3 como los pescados azules, la sardina o la caballa.

Reconocer el poder de los alimentos en la salud ayuda a tomar decisiones conscientes para mantenerse relajado y equilibrado.

- Panadería y Cereales: Son alimentos ricos en triptófano, que ayudan a sintetizar mejor la melatonina y la serotonina, esenciales para descansar y dormir bien. Además, los productos de este grupo son ricos en fibra, que es absolutamente necesaria para el buen funcionamiento del organismo y protege el estómago, una de las partes más afectadas por el estrés. Se recomienda consumir pan integral y cereales completos para el desayuno.

Por otra parte, no se debe dejar de mencionar aquellos alimentos cuya presencia y abuso antes de dormir conducen a sufrir los efectos del estrés. Entre ellos están aquellos conocidos

como nocivos para el bienestar físico, como el alcohol en cantidades altas; el café, que contiene cafeína, actuando sobre el sistema nervioso y aumentando la presión arterial, lo que acentúa la ansiedad. La cafeína, además, en dosis elevadas, puede causar taquicardia y dificultar el sueño, llegando a provocar insomnio. La sal es otro de los ingredientes que, de no usarse correctamente, aumenta la presión arterial, intensificando el estrés. De igual forma, los niveles elevados de glucosa en sangre pueden producir irritabilidad y agotamiento.

El consumo de determinadas elaboraciones también es recomendado por especialistas para afrontar el estrés de algunas ocupaciones. En su "Tratado de las enfermedades de los artesanos", Ramazzini recomienda algunas sustancias/alimentos como emulsiones de semillas de melón, jarabe de malvavisco, tisana de cebada y aceite de almendras dulces para mitigar el estrés de algunas actividades profesionales. Por ejemplo, a los herreros y obreros que trabajan junto al fuego se les recomienda especialmente la acelga, que ayuda a mantener el vientre ligero, ya que estos artesanos suelen padecer de estreñimiento.

Los alimentos que elegimos pueden desempeñar un papel crucial en nuestra capacidad para manejar el estrés, la ansiedad y mejorar nuestro estado de ánimo. Incorporar opciones saludables y equilibradas en nuestra dieta diaria puede tener beneficios significativos para nuestra salud mental y bienestar emocional. Al reconocer el poder de los alimentos en nuestra salud, podemos tomar decisiones conscientes que nos ayuden a mantenernos relajados y equilibrados, haciendo de la alimentación un aliado en nuestra vida diaria. ●





25 al 26 de septiembre

Título:

“Influencia de la gastronomía árabe en la cocina hispanoamericana”

Lugar:

Salones del cabaret Tropicana

Último día 1er Encuentro Horeca

Consulte todos los detalles en:
seminario.excelenciasgourmet.com



TEXTO: ODALYS HERNÁNDEZ VEGA
PRESIDENTA DE LA CÁTEDRA CUBANA DE GASTRONOMÍA Y TURISMO CCGT
J. DPTO. TÉCNICO PROFESIONAL DE FORMATUR ESCUELA RAMAL
PROF. PPAL. EN LA ESPECIALIDAD DE SERVICIOS GASTRONÓMICOS
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

LA HABANA

**CAPITAL IBEROAMERICANA DE LA COCTELERÍA
CELEBRA 100 AÑOS DE MAESTRÍA**

EL CANTINERO CUBANO ES UN ARTISTA CON LOS CINCO SENTIDOS BIEN AFINADOS Y UN SEXTO SENTIDO: EL SENTIDO DEL COCTEL.

El otorgamiento a La Habana como Capital Iberoamericana de la Coctelería para este año 2024 por el presidente de la Real Academia de Gastronomía Española y la Academia Iberoamericana de Gastronomía, el Sr. Rafael Ansón, se asume como un acto de justeza devenido de toda la historia que han protagonizado los cantineros cubanos desde el siglo pasado hasta la actualidad. Esta condición ocurre justamente cuando se cumple el centenario de la Asociación de Cantineros de Cuba, pues la cantina cubana resulta pródiga tanto por su historia como por su quehacer progresivo. Este reconocimiento sirve además para estimular merecidamente a sus genuinos protagonistas, cuya lista se hace interminable.

Es preciso recordar que en el año 2018 La Habana también recibió dicha condición; en ese entonces se esperaba con ansias el 500 aniversario de la ciudad. Hoy el escenario es

otro, aun así, los cantineros cubanos continúan homenajeando a su asociación, respetando las disímiles recetas e innovando otras tantas para estar a la altura de un mundo sostenible y satisfaciendo a clientes cada vez más exigentes.

Entre los objetivos principales que tiene la Academia Iberoamericana de Gastronomía desde su creación se refiere: difundir y proteger el patrimonio cultural gastronómico de las diferentes regiones y pueblos de Iberoamérica, apoyar el desarrollo y la innovación, fomentar el turismo y destacar la contribución que estos países han hecho y están haciendo a la cultura gastronómica global. El arte de mezclar bebidas se convierte en una expresión genuina de la identidad cultural de Cuba. La Habana sirve de escenario para que cantineros jóvenes y no tan jóvenes se unan con un mismo fin: deleitar a visitantes con sabores únicos y experiencias inolvidables en bares de renombre internacional como:

El restaurante **Floridita**, ubicado en el centro histórico de La Habana Vieja, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, fue seleccionado recientemente entre los diez bares más icónicos del mundo; todo su equipo de trabajo se esfuerza para que cada cliente viva una experiencia única al confeccionar su propio Daiquiri, un cóctel clásico que, por la cantidad de testimonios impresos existentes acerca de su creación y trascendencia histórica, fue seleccionado como el cóctel nacional de Cuba y está reconocido por la International Bartenders Association (IBA, por sus siglas en inglés). En este sitio laboran gran cantidad de profesionales de la gastronomía, y un cantinero de reconocido prestigio, Alejandro Arturo Bolívar Rodríguez, elaboró un cóctel para el centenario de la Asociación de Cantineros de Cuba.

El restaurante **Bodeguita del Medio**, ubicado también en el céntrico municipio capitalino de La Habana Vieja, ha servido de esce-

**La Habana fue nombrada
Capital Iberoamericana
de la Coctelería en el 2018
y 2024.**





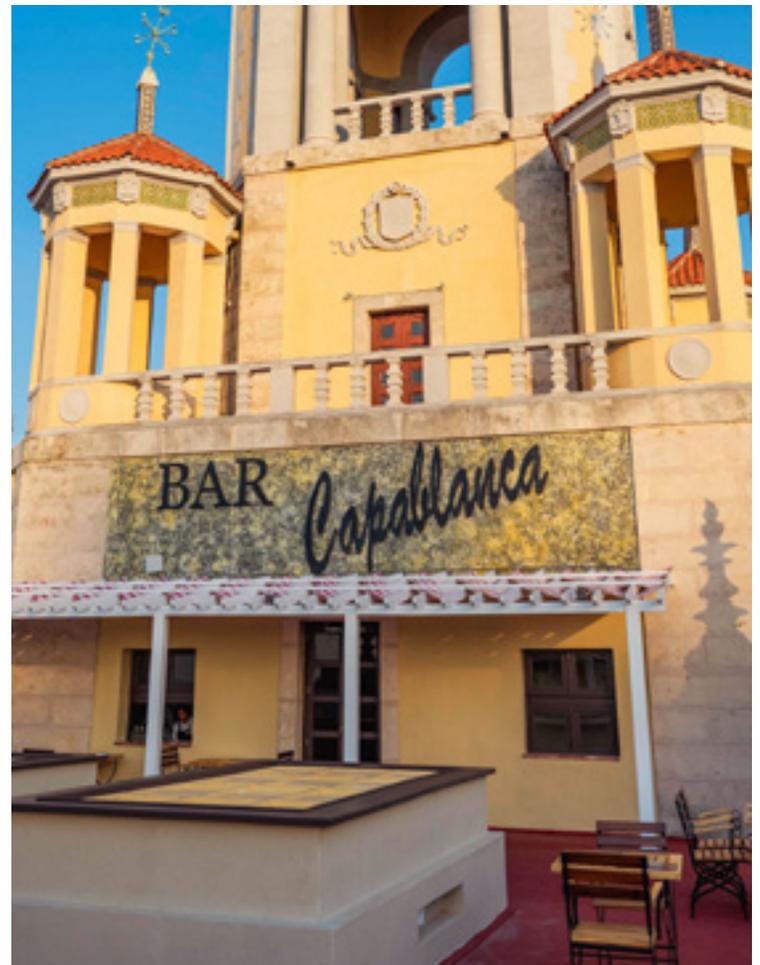
nario para diversas competencias de coctelería. De igual manera, sus cantineros han participado en competencias realizadas en otros sitios gastronómicos de la capital. La instalación posee el certificado de Excelencia de la Federación Italiana de Bartender, fue premiada como Líder de la Calidad en el año 2022 y como colectivo destacado en diversos años. Se ubica en el décimo octavo lugar entre los 50 Bares más Legendarios del Mundo. El Mojito es su coctel emblemático y también es considerado uno de los más famosos de la coctelería cubana.

Otro sitio que enaltece la capital es el **Bar Sloppy**, escenario de diversas competencias, entre ellas el concurso Casa del Daiquirí, una competencia que prestigia al Ron Santiago de Cuba Extra Añejo.

El **Bar Capablanca** del Hotel Nacional de Cuba, nombrado en

honor al famoso campeón mundial de ajedrez cubano José Raúl Capablanca, es un nuevo bar en la azotea que ofrece las mejores vistas de La Habana. El bar está abastecido con las mejores marcas de bebidas espirituosas del mundo, así como con los mejores rones de Cuba. Los cantineros hacen gala de las mejores técnicas para satisfacer a los clientes.

El ya emblemático **Cabaret Tropicana** ha recibido diversos reconocimientos en los últimos cinco años. La Habana exhibe sus mejores noches en este espacio lleno de alegría y cubanía. Recibió el aval del medio ambiente por el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medioambiente, CITMA, con reconocimiento ambiental, y el reconocimiento de mejor centro en la propina donada a la salud. Obtuvo el primer lugar en el evento Internacional Varadero Gourmet



La Bodeguita del Medio ocupa el décimo octavo lugar entre los 50 Bares más Legendarios del Mundo.



Los maestros roneros han sido reconocidos por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por sus saberes sobre el Ron Ligero Cubano.

dad y la automatización de procesos, teniendo como premisa una elevada cultura industrial como productores de los mejores rones cubanos. Por todos estos logros, el 30 de noviembre de 2022, el Comité Intergubernamental para la Salvaguardia del Patrimonio de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) otorgó la condición de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad a los saberes de los Maestros del Ron Ligero Cubano. Su proclamación se realizó en el Reino de Marruecos, en Rabat.

Razones sobran para festejar la capitalidad de La Habana, ya que esta maravillosa ciudad posee:

1. Bares de renombre global.
2. Una Asociación de Cantineros que cumplió su centenario, compuesta por miembros que reclaman *"Fraternidad y progreso"*.
3. Cantineras y cantineros que respetan recetas y técnicas.
4. Riqueza culinaria y cultural.
5. Ingredientes de alta calidad.
6. Popularidad entre los visitantes.

Expresó Héctor Zumbado: *"El cantinero cubano es un artista con los cinco sentidos bien afinados y un sexto sentido: el sentido del coctel"*. ●

a nivel de la Empresa Palmares en 2022 y el tercer lugar en el concurso de cocina gourmet Festival Varadero Gourmet 2022. Además, recibió el reconocimiento del Ministerio de Turismo, MINTUR por el evento Amigos de Partagás y fue Colectivo Líder de Calidad en los años 2022 y 2023.

Las mujeres cantineras también han jugado un rol importante en este año 2024 y homenajean a la capital en eventos internacionales. Tal es el caso de la joven Ana Carla Hernández Borrego, trabajadora del hotel Habana Libre, que resultó ganadora del Torneo Internacional Lady Drink 2024 con el coctel aperitivo Aroma di Donna desarrollado en Italia. Su coctel, con una base de ron Havana Club Selección de Maestros y con sutiles notas de Bitter Campari y la dulzura y calidez del Vermouth Blanco, logró la combinación perfecta al entrar en boca el licor de mandarina, demostrando con sus técnicas ser una cantinera cubana empoderada. Se desarrolla al lado de Sergio Serrano, titulado campeón mundial en Sevilla, España, en el año 2003, quien la ha entrenado desde que la joven se inclinó por la cantina. Otra cubana que fue la primera en repercutir mundialmente es la matancera Kenia Brotón Borges, que, aunque no reside en La Habana, estremeció a Grecia al obtener el primer lugar en la Internacional Barlady Competition. La segunda edición de este prestigioso evento se desarrollará en Cuba del 7 al 9 de marzo de 2025. De seguro las cantineras cubanas se destacarán con creatividad, innovación e identidad nacional.

Otros sitios de La Habana también ofrecen los restantes cocteles clásicos, como el coctel Presidente en el hotel del mismo nombre, el

Mary Pickford en el emblemático Hotel Sevilla, el Cuba Libre en el renombrado Habana Libre, así como el Canchánchara, Isla de Pinos, Múlata, Ron Collins, Havana Special y Saoco, que continúan siendo demandados por el público nacional e internacional.

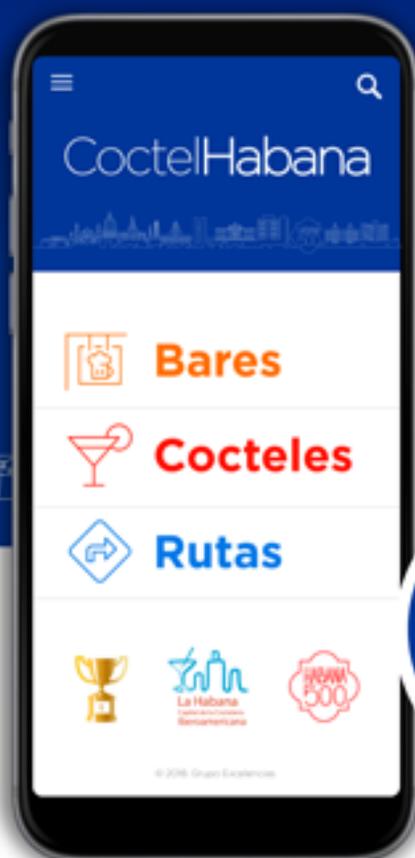
Los cantineros cubanos reconocen que su quehacer diario se enriquece gracias al trabajo de los maestros roneros, quienes están altamente calificados y han sabido hacer suyo el legado transmitido de generación en generación, depositando en cada producto las más fieles tradiciones de la cultura ronera cubana. Estos maestros introducen oportunamente los logros de la ciencia y la técnica, la sostenibili-



Descarga la App

CoctelHabana

Guía de bares



Descárgala Aquí



► **¡Los cocteles más famosos de Cuba en los MEJORES BARES DE LA HABANA!**

► **3 RUTAS, UN MISMO RECORRIDO
Complétalo y ¡GANA UN PREMIO!**

www.guiaexcelenciascuba.com
www.excelenciasgourmet.com/es



¿QUÉ NOS DEPARA EL TURISMO?

LAS 5 TENDENCIAS MÁS TOP DEL AÑO

TENDENCIAS EMERGENTES EN 2024 INCLUYEN EL ASTROTURISMO, EL TURISMO INTELIGENTE, EL INTERCAMBIO DE CASAS, VIAJES VERDES Y VIAJES EN TREN.

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Viajar es una de las mejores terapias. Quienes lo toman como parte de su forma de vida no escatiman en buscar cada año opciones para descansar del trabajo y romper la rutina, poniendo rumbo a nuevos lares. Y aunque difícilmente alguien se aburra del sol y el mar, siempre merece la pena descubrir nuevos destinos o alternativas de viaje igualmente o más atractivas que el típico turismo de playa. Así, hoy en día, los viajeros buscan más que un destino, buscan una experiencia, de ahí que, desde la forma de transporte, la tecnología empleada hasta la organización del itinerario, se conviertan en novedades muy populares que están en crecimiento. En este artículo exploramos 5 de las tendencias que marcan este 2024.

El turismo inteligente utiliza inteligencia artificial para personalizar servicios y proporcionar información detallada sobre destinos.



TURISMO INTELIGENTE

La inteligencia artificial ha llegado para quedarse, y más que eso, para colarse en cada sector. Verla como una aliada supone potenciar a niveles nunca vistos la personalización de servicios y la automatización de muchos otros que agilizan la parte menos divertida del viaje. A través de esta tecnología, las agencias se valen de chatbots para hacer reservas y aprender preferencias y costumbres de sus clientes, recomendando de manera más individual.

Por si fuera poco, hay quienes hablan ya de convertir literalmente a la IA en un agente o guía de turismo, mediante pequeños dispositivos conectados a la ropa, capaces de ofrecer información sobre los destinos y solventar dudas desde alimentarias hasta lingüísticas. La IA será probablemente esa compañera de viaje con la que ya no necesitarás excursiones en grupo o paquetes de agencias. El turismo inteligente es la opción para quienes gustan de viajar solos o tener más intimidad y autonomía a la hora de explorar nuevos lugares



INTERCAMBIO DE CASAS

Uno de los mayores gastos de un viaje supone el hospedaje. Pero ¿qué tal si simplemente hacemos trueque? Como lo lees, dar tu casa a algún viajero interesado en conocer el lugar donde vives mientras descubres el suyo, y residir en su hogar, no es tan loco como podría parecer.

No se trata de una práctica ni primitiva ni completamente nueva, es una alternativa recurrente sobre todo en Estados Unidos que se ha extendido al mundo, incluso a través de plataformas digitales como Twin City, que conecta Lisboa y Los Ángeles, Kindred e incluso comunidades en redes sociales como TikTok. Además de establecer las condiciones del intercambio y sugerencias para los respectivos destinos, se crean vínculos más allá de colaboradores, de amistad en busca de que el cambio de un lugar tan privado como la casa se vuelva ameno y de confianza.

El intercambio de casas se presenta como una alternativa económica y culturalmente enriquecedora para el alojamiento.



3

ASTRO-TURISMO

¿Quién dice que para hacer turismo es necesario estar en tierra? Pues no, y no hablo de experiencias de paracaidismo o similares. Sin levantar los pies del suelo, existen alternativas de viaje que te trasladan directamente al firmamento. El astroturismo es una de las tendencias en ascenso este 2024, gracias a la ocurrencia de eclipses, lluvias de estrellas y la aurora boreal de mayor intensidad de los últimos 20 años.

Como su nombre lo indica, se trata de buscar fenómenos astronómicos para contemplar, y cada vez más hoteles dedicados al bienestar están incluyendo esta modalidad en sus espacios.

Es el caso de Port Lympne, en Reino Unido, el cual con su cúpula de cristal (Lookout Bubble) inaugurada recientemente, ha motivado visitas para disfrutar de un buen rato observando las estrellas desde la comodidad de sus camas king size. Pero si prefieres el Oriente, el desierto de Catar reserva una de las mejores zonas para el astroturismo debido a sus cielos libres de contaminación. El resort Zula Wellness ofrece además de un sitio impresionante para la observación, talleres y sesiones de astronomía para todas las edades, haciendo de esta una vivencia accesible para todos los amantes del cosmos

El astroturismo está en ascenso, permitiendo observar fenómenos astronómicos desde lugares especiales como hoteles con cúpulas de cristal o desiertos libres de contaminación.

Los viajes verdes promueven experiencias sostenibles y tranquilas en contacto con la naturaleza.



4

VIAJES VERDES

Huir de la contaminación y apostar por experiencias puras, en contacto con la naturaleza, se hace cada vez más popular. Para este año, muchos se refugiarán en el silencio, en retiros de sueño y silenciosos como Innate en Portugal o el de Mandali en Italia. Meditación, rutas de senderismo, paseos por jardines o picnics en entornos silvestres, e incluso discotecas y conciertos silenciosos, buscan un turismo más sostenible, tranquilo y respetuoso con las comunidades y especies en riesgo.

Se trata de una desconexión de la que no es necesario recuperarse a la vuelta de las vacaciones, contribuyendo al cuidado y concienciación del medio ambiente.



5

VIAJES EN TREN

El viaje es en sí mismo una de las cosas más bellas. No en vano, las compañías de transporte, especialmente las ferroviarias, han impulsado sus diseños y servicios no solo como estrategia competitiva sino también entendiendo la travesía como un destino en sí misma. Desde el confort hasta la oferta gastronómica, los trenes ya no tienen nada que envidiar a muchos hoteles. Es el caso de estaciones como Glasgow Central en Argyle Street, que cuenta con un bar de dos plantas.

Para este año, muchas agencias apuestan por conectar con paisajes y culturas locales de destinos poco conocidos, haciendo del viaje un completo descubrimiento. Algunas, como Railbookers, se atreven incluso a lanzar el itinerario más extenso y costoso con un viaje de 80 días Around the World by Luxury Train, cruzando cuatro continentes y 13 países.

Y tú, ¿cuál de estas elegirías? ●

Los viajes en tren están siendo revitalizados como experiencias de lujo y como una forma de explorar destinos locales menos conocidos.

Argentina al Natural

LA VARIEDAD NATURAL DE ARGENTINA ES UN HECHO INDUDABLE. EN SU TERRITORIO ENCONTRARÁS NUMEROSAS ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS, UNA RICA BIODIVERSIDAD DE FLORA Y FAUNA Y ALGUNAS DE LAS MARAVILLAS NATURALES MÁS ESPECTACULARES DEL PLANETA

TEXTO: REDACCIÓN EXCELENCIAS
FOTOS: CORTESÍA IMPROTUR ARGENTINA

Todos los paisajes, los terrenos, toda la fauna y la flora, todo tipo de escenario natural que te puedas imaginar, están en Argentina. La belleza de sus rincones es incontestable, y son innumerables los lugares en los que puedes hacer actividades tan variadas como montañismo, observar animales en libertad, practicar kayak, bu-

ceo, esquí, parapente, y un largo etcétera. El país cuenta con más de 50 áreas naturales protegidas nacionales (entre parques nacionales, áreas marinas, parques interjurisdiccionales marinos, reservas y monumentos naturales) y más de 470 provinciales, lo que convierten a Argentina en un paraíso para los amantes de la naturaleza.

Entre toda esta variedad paisajística, quizás uno de los lugares más conocidos son las Cataratas del Iguazú, debido a su sobrecogedora estampa; 275 saltos componen este paraje na-

tural, la mayoría de ellos en territorio argentino, en lo que es una verdadera demostración del poder de la naturaleza. Desde 2011, las Cataratas del Iguazú están consideradas una de las 7 maravillas naturales del mundo, y es que, además de los impresionantes saltos, este paraje presenta una vegetación abundante y diversa, donde habitan especies como el yagareté, tortugas de agua, monos caí y unas 450 especies diferentes de aves.

Más de 50 áreas naturales protegidas nacionales y más de 470 provinciales, lo que convierten a Argentina en un paraíso para los amantes de la naturaleza.

Esta maravilla natural se forma a unos kilómetros de la desembocadura del río Iguazú en el Paraná, formando un exuberante compendio de saltos de agua de más de 2 kilómetros de ancho. Quizás el más impresionante de todos ellos es la Garganta del Diablo, una atronadora cascada con más de 80 metros de altura y que posee un caudal promedio de 1500 metros cúbicos por segundo. Recorrer todo el parque es perfectamente posible, puesto que dispone de pasarelas alrededor de las cascadas que regalan unas vistas espectaculares de los saltos de agua. Si eres más aventurero y estás dispuesto a mojararte, también existen excursiones en bote, que te permitirán ver las cataratas desde un lugar privilegiado.

Bajando al sureste de Argentina, en la Patagonia, nos encontramos con uno de los glaciares más impresionantes del planeta, el Perito Moreno, a escasos 80 kilómetros de la ciudad de El Calafate. El Parque Nacional de los Glaciares acoge esta espectacular masa de hielo de unos 250 kilómetros de extensión. Este glaciar es especialmente curioso, puesto que avanza continuamente, lo que provoca cada cierto tiempo rupturas y desprendimientos de hielo de

su cara frontal. Presenciar uno de estos desprendimientos es algo impresionante, aunque cabe decir que ocurre cada mucho tiempo. Para disfrutar del Perito Moreno hay varias opciones. Por un lado, como ocurre en las Cataratas del Iguazú, existen pasarelas situadas alrededor del glaciar, que permiten una vista más general del paraje. Los más aventureros pueden optar por un paseo en barco o una excursión de trekking, que te acercan aún más a la majestuosidad del glaciar. Como colofón a esta excursión, en la población de El Calafate se puede visitar el centro de interpretación Glaciarum (también conocido como el Museo del Hielo), un espacio vivo en el que conocer el mundo de los glaciares a través de modernos recursos.

No se debe confundir este glaciar con el Parque Nacional Perito Moreno, que también se encuentra en la Patagonia argentina, pero que es mucho más agreste que otras zonas naturales del país, ya que la población más cercana, Gobernador Gregores, se encuentra a unos 220 kilómetros del Parque. No obstante, es un lugar fantástico para descubrir la naturaleza argentina en estado puro, ya que puedes perderte por los bosques patagónicos o contemplar los lagos de origen glaciar de color turquesa.



Más al sur de la Patagonia se encuentra la ciudad más austral del mundo, Ushuaia, capital de la Provincia de Tierra del Fuego. El principal atractivo de esta región es el Parque Natural Tierra de Fuego, que destaca por combinar ambiente marino, boscoso y de montaña. Es el sitio perfecto para hacer actividades como el senderismo y el montañismo, y es que la región está colmada de valles, bosques, y magníficos lagos. Si bien se puede visitar en cualquier época del año, la variedad cromática que aporta a este lugar la llegada del otoño hace que sea el momento idóneo para visitar la naturaleza del sur de Argentina. También en la región fueguina merece la pena visitar el 'Tren del Fin del Mundo', que rememora, a través de un recorrido de unos 7 kilómetros por el lugar, la época en la que los presos habitaban en la vieja cárcel de la ciudad.

En el centro oeste de la provincia de La Rioja se encuentra, por su parte, el Parque Nacional Talampaya, donde el color rojizo de sus formaciones preside el paisaje. Este parque, que es visitado por más de 70.000 turistas al año, asombra por sus imponentes paredones rojizos de más de 100 metros y sus geoformas diversas. Además, estar en el Parque Nacional de Talampaya supone poder acercarse a la historia de la Tierra, puesto que alberga vestigios de dinosaurios y antepasados de mamíferos, por lo que es considerado uno de los conjuntos de fósiles más completos del mundo. Si eres de esas personas a las que le gusta admirar la magnitud del universo, este Parque Nacional es un lugar fantástico para acampar y observar en la oscuridad de la noche las es-



Cataratas del Iguazú / Misiones, Argentina

trellas y la imponente luna, y si tienes suerte alguna que otra estrella fugaz. Como reconocimiento a su valor natural, en julio de 1997, el Parque Nacional de Talampaya tomó categoría de Parque Nacional, y en el año 2000, la UNESCO lo declaró Patrimonio Mundial de la Humanidad. Los colores rojizos son también una seña de identidad de Quebrada de Humahuaca, un valle al noroeste de Argentina, perteneciente a la provincia de Jujuy. Cañones y altas cadenas montañosas forman este valle que posee una extensión de 155 kilómetros. Los pintorescos pueblos de alrededor, por su parte, tienen identidad propia, aunando la historia y las tradiciones de raíces ancestrales con casas y capillas históricas. Este paisaje fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO en el 2003. Volviendo a la Patagonia, en este caso a la zona más interior, nos encontramos con el Parque Nacional Los Alerces. Se trata de un área de 263.000 hectáreas, ubicada en la

región montañosa de la provincia de Chubut. Allí, prácticamente en la frontera con Chile, preciosos ríos y lagos cristalinos y montañas con frondosa vegetación hacen de este lugar un paraje que expresa a la perfección la belleza natural de Argentina. Además de para hacer senderismo, es un espacio idóneo para practicar actividades como kayak o pesca deportiva. El volcán Lanín se muestra, imponente, en el Parque Nacional Lanín, cuya cumbre siempre nevada domina el paisaje. Además de este emblemático volcán, situado a una altitud de 3776 metros sobre el nivel del mar, en este espacio natural encontramos una gran variedad de lagos, hasta 24 en sus 412.000 hectáreas de superficie, y bosques andinopatagónicos que acogen especies de plantas exclusivas de la región. De nuevo, este lugar se presenta como un lugar fantástico para hacer senderismo, puesto que sus volcanes, montañas, llanuras y lagos te acompañan durante todo el recorrido. Lejos del

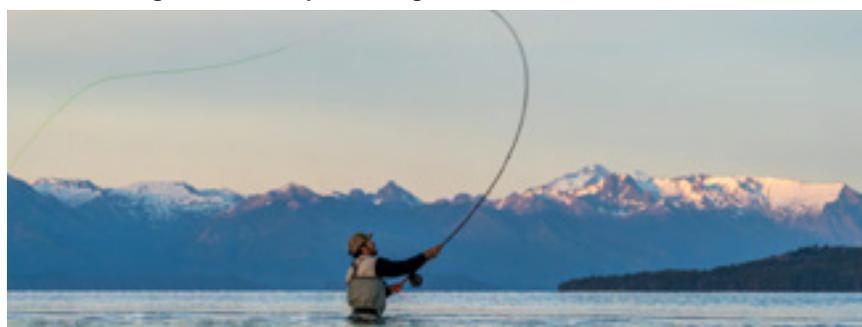
bullicio de la ciudad, la provincia de La Pampa, en la región patagónica, es un remanso de paz donde enormes praderas y llanuras

hacen de este paisaje la capital de la tranquilidad en Argentina. Allí se encuentra, por ejemplo, el Parque Nacional Lihué Calel con sus serranías, o la reserva provincial Parque Luro que conserva el ecosistema del bosque de caldén, dos espacios naturales donde las actividades que se pueden realizar relacionadas con el turismo rural son múltiples. Merece la pena, además, visitar la pintoresca capital provincial, Santa Rosa, que dispone de una magnífica catedral y del Museo provincial de Artes, de gran valor cultural. Pegado a la frontera de Chile se encuentra, por su parte, el Parque Provincial Aconcagua, que bordea la cima más alta del hemisferio occidental, el cerro Aconcagua, de 6.962 metros de altura. Allí se puede conocer, en un entorno natural espectacular, la cordillera de los Andes, donde cumbres y glaciares emergen dando lugar a un paisaje impresionante. Aunque la cumbre del cerro Aconcagua es difícilmente alcanzable, existen muchos senderos por los cuales puedes disfrutar del aire limpio de alta montaña. Uno de ellos es el Camino del Inca, declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, y que pasa por este Parque Provincial de Aconcagua.

LAGOS Y MÁS LAGOS

En todo el territorio argentino, es una constante la presencia de

Lago Nahuel Huapi / Río Negro



En la Patagonia, nos encontramos con uno de los glaciares más impresionantes del planeta, el Perito Moreno.



impresionantes lagos y embalses escoltados por una vegetación incomparable. Buena cuenta de ello da la conocida como 'Ruta de los 7 lagos', un recorrido por la Patagonia Argentina de más de 100 kilómetros que permite visitar siete lagos de la región: Lago Lácar, Lago Machónico, Lago Falkner, Lago Villarino, Lago Escondido, Lago Correntoso y Lago Espejo. Este viaje comienza en la ciudad de San Martín de los Andes, a orillas del Lago Lácar, y va pasando por los lagos mencionados, por bosques mágicos y por miradores con unas vistas privilegiadas, hasta llegar a Villa la Angostura. La mejor forma de realizar este recorrido es en coche, de manera que puedas ir parando y disfrutando de los lagos y los miradores a tu gusto.

Enmarcado dentro del Parque Nacional Nahuel Huapi se encuentra el Lago Nahuel Huapi, uno de los más grandes de Argentina. A caballo entre las provincias de Río Negro y Neuquén se encuentra este lago glaciar que se distingue por su enorme profundidad y por las varias ramificaciones con las que cuenta. De esta manera, existen varias playas que permiten el baño en este ingente lago, como la Playa del Centenario, la Playa Serena o la Playa Bonita. Se presenta, además, como un lugar idóneo para practicar deportes de todo tipo, desde windsurf y kitesurf, hasta escalada o pesca deportiva. Esta región es conocida

Esteros del Iberá / Corrientes, Argentina



como 'La pequeña Suiza' por su paisaje y arquitectura similar al del país europeo y por su producción de uno de los mejores chocolates de Argentina.

LA FAUNA, OTRO DE LOS ATRACTIVOS DE ARGENTINA

Si los paisajes de todos estos lugares asombran por su belleza y su majestuosidad, lo mismo ocurre con otros parajes del territorio argentino en relación con los animales y la biodiversidad de la zona. Pingüinos de Magallanes, elefantes marinos, flamencos, carpinchos, caimanes, armadillos, una infinidad de especies de aves, etc. Todos ellos habitan en regiones naturales del país latinoamericano, por lo que la observación de animales es una actividad que se puede realizar casi en múltiples lugares. Uno de estos espacios idóneos para asombrarnos con especies exóticas es Puerto Madryn y la Península Valdés. Esta zona de la Patagonia argentina está considerada una de las mejores para el avistamiento de la ballena franca austral, principalmente entre los meses de junio y noviembre, en lo que es una experiencia impresionante. Por medio de varias embarcaciones, que zarpan diariamente, se organizan excursiones para ver a estos impresionantes animales que habitan cerca de la costa patagónica. Asimismo, en esta región se puede observar una de las mayores reservas continentales de Pingüinos de Magallanes, principalmente en Punta Tombo entre los meses de septiembre y marzo. Otro de los habitantes más representativos de este lugar es el lobo y el elefante marino, que se dejan ver durante la mayor parte del año por distintos puntos de la Península Valdés, como Puerto Pirámides y Caleta Valdés (Punta Cantor). Por su parte, Yacarés y Carpinchos pueden verse en el área de los esteros del Iberá, el segundo humedal más grande de Sudamérica. 550.00 hectáreas de esteros y humedales hacen del Parque Provincial Iberá prácticamente un museo natural, ya que allí viven 4 mil especies de flora y

fauna. En las aguas de los Esteros de Iberá habitan animales tan distintos como el caimán negro, el ciervo de

los pantanos, el mono aullador, o los mencionados yacarés y carpinchos, y el lugar cuenta con excelentes accesos y caminos para poder disfrutar de las vistas panorámicas de los humedales sin que esto suponga un importante impacto en la naturaleza y la biodiversidad del lugar. Otra de las grandes atracciones naturales en cuanto a humedales es el Bañado La Estrella, situado en la provincia de Formosa. Compuesto por 400.000 hectáreas de superficie, este paraje envuelve a todos los visitantes que pasan por allí por su espectacular vegetación, entre la que destacan los champales, árboles muertos que perdieron sus cortezas y quedaron cubiertos de enredaderas exóticas, musgos y, en algunos casos, algas, y su fauna, ya que conviven animales exóticos como el lobito de río, el ocelote, el oso hormiguero amazónico o el jaguar. En la provincia de Córdoba encontramos otro humedal que también representa un lugar clave para la conservación de la biodiversidad a nivel global. Se trata del Mar de Ansenusa, también conocido como Laguna Mar Chiquita, que cuenta con una extensión de 6.000 km², y que está considerado uno de los mejores sitios para el avistamiento de aves en el país, ya que se pueden observar más de 250 especies. Quizás el protagonista del lugar es el flamenco rosado, aunque también se pueden observar gaviotas, patos, y otros animales como el zorro, la nutria o el puma. Volviendo al río Paraná nos encontramos el Parque Nacional Pre-Delta, donde el mencionado río modela a su paso un entorno lleno de arroyos, islas y lagunas, donde el clima subtropical y húmedo domina la zona. La biodiversidad de este lugar es, de la misma forma, de gran valor, puesto que en sus más de 2.000 hectáreas de superficie habitan aves como el celestino y el frutero imperial y mamíferos como los carpinchos y los coipos. No puede-

La variedad natural de Argentina es un hecho indudable, y es que en su territorio acoge a algunas de las maravillas naturales más espectaculares del planeta

mos olvidarnos en este apartado centrado en la fauna del Parque Nacional Calilegua, en la provincia de Jujuy, el cual constituye una de las áreas protegidas más grandes del país. Esta reserva natural acoge a

un importante número de especies que se encuentran en peligro de extinción, como el yagareté, el águila poma y la taruca, además de otros animales de gran rareza como la rana marsupial y el surucuá aurora. En definitiva, la variedad natural de Argentina es un hecho indudable, y es que en su territorio acoge a algunas de las maravillas naturales más espectaculares del planeta, como las Cataratas del Iguazú, el Glaciar Perito Moreno y otros muchos parajes increíbles. De igual manera, la flora y la fauna de la que dispone hace que sumergirte en cualquiera de sus parques nacionales y provinciales suponga un descubrimiento de nuevas especies de animales y de bosques y montañas de todo tipo, desde las cumbres más altas a las praderas más extensas. Un tesoro que, tanto los habitantes locales como los turistas, debemos esforzarnos en cuidar ●

Esteros del Iberá / Corrientes, Argentina





MallHabana.com

PRESENTES EN EL MERCADO CUBANO
DESDE EL 2006 PARA TUS
COMPRAS Y ENVÍOS A CUBA

RESUELVE,
COMPRA
Y ENVÍA CON
MALLHABANA



SÍGUENOS

 mallhabana.com

 @mallhabana

 @mallhabana

 @mallhabana

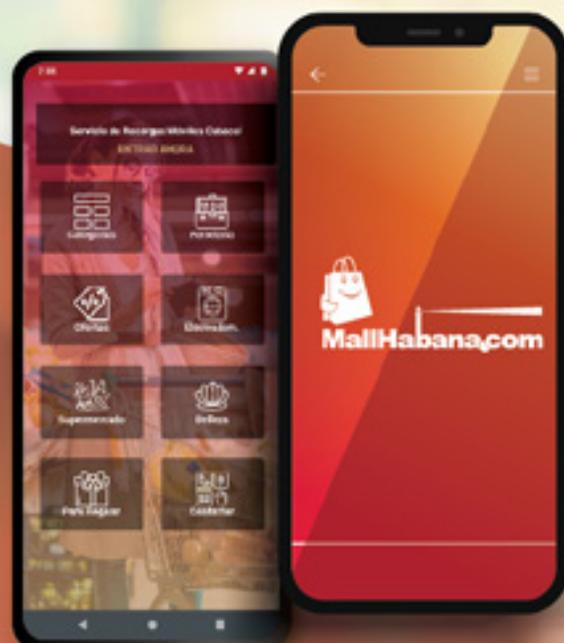
DESCARGA GRATIS
NUESTRA APLICACIÓN



Available on the
Google Play



Download on the
App Store



HAY UNA TENDENCIA CRECIENTE A HACER TURISMO VISITANDO BIBLIOTECAS Y LIBRERÍAS, QUE ATRAEN TANTO POR SUS COLECCIONES LITERARIAS COMO POR SU VALOR PATRIMONIAL E HISTÓRICO.

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ
FOTOS: ALBERTO-G-ROVI, CC BY 3.0
 DILIFF, CC BY-SA 3.0
 NEXXO, PUBLIC DOMAIN, VIA WIKIMEDIA
 COMMONS
 JOHN SAMUEL, CC BY-SA 4.0

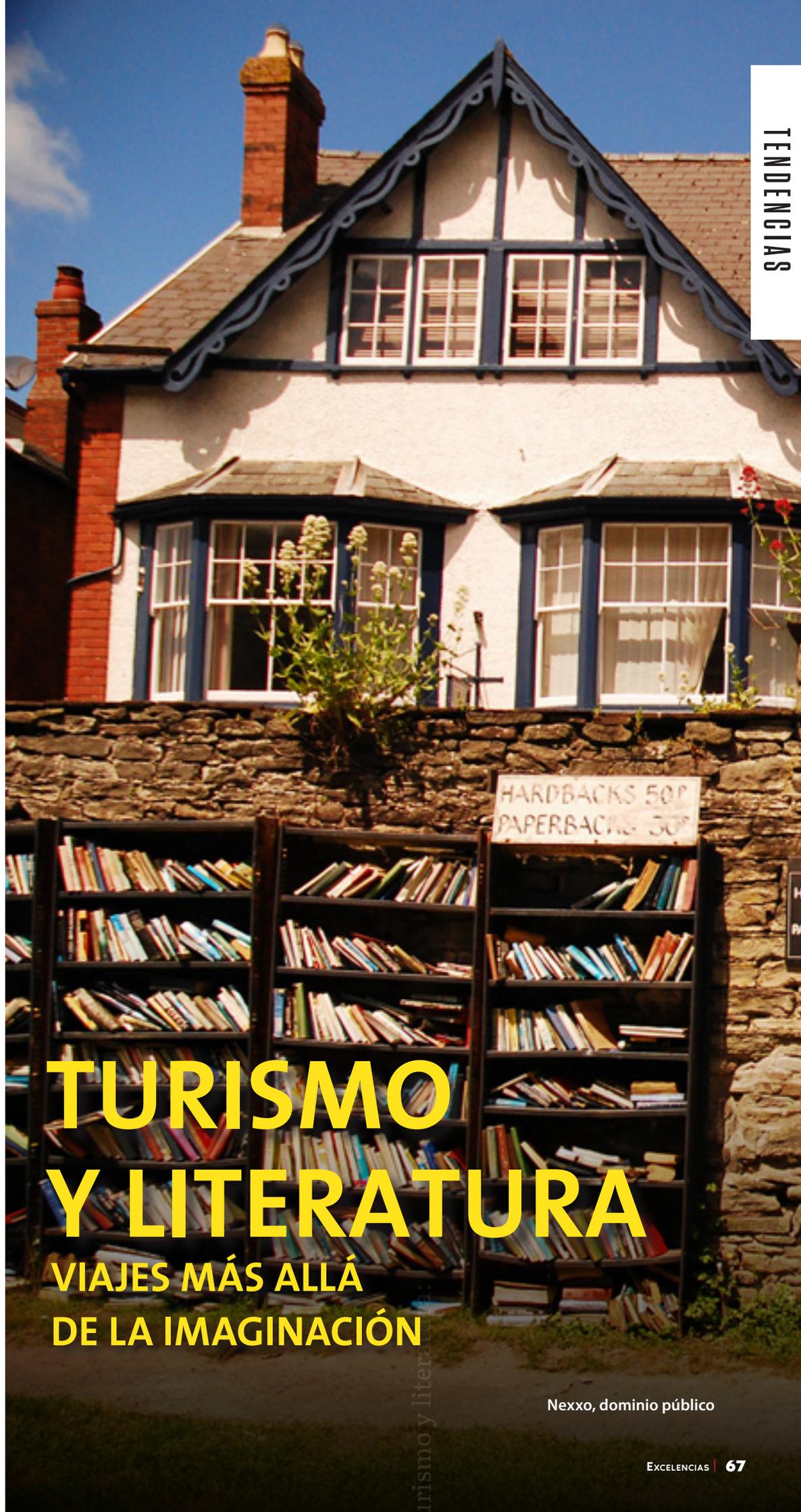
¿Cuántas veces hemos escuchado frases como “la literatura hace descubrir nuevos lugares” o “permite viajar sin pararse del asiento”? Ciertamente, sobre todo la prosa tiene a menudo esa capacidad de contar tan vívidamente que más de uno habrá experimentado en algún momento un *déjà vu* al visitar sitios sobre los que hemos leído. Pero, más allá de lo simbólico, a través de la literatura también se puede viajar. La prueba más clara de ello es la tendencia a hacer turismo de bibliotecas y librerías.

El atractivo no solo radica en la colección literaria, sino también en que muchas de estas instalaciones son antiguas y cuentan con una arquitectura valiosa en materia patrimonial e histórica. De ahí que a veces se les conozca como tours monumentales. A las polillas más viajeras, les dedicamos una selección de “templos de libros” por los que peregrinar.

Biblioteca Pública de Nueva York

Se trata de una de las bibliotecas más importantes del mundo y con más títulos de América. Data del siglo XIX y fue concebida a partir de la alianza entre el gobierno neoyorquino y la filantropía privada. Actualmente, cuenta con más de 51 millones de volúmenes entre libros, e-books, DVDs y otras colecciones.

De estilo *Beaux-Arts*, la biblioteca ha sido escenario de películas y series de televisión, por lo que muchos acuden a ella en busca de un buen libro y otros tantos simplemente como experiencia de visita, para trabajar, estudiar o ver con sus propios ojos las salas donde han grabado alguna de sus escenas de cine favoritas. Su



TURISMO Y LITERATURA

VIAJES MÁS ALLÁ DE LA IMAGINACIÓN

Nexxo, dominio público



Vista exterior de Livraria Lello.

Asimismo, ha sido la cuna de las famosas "librerías de la honestidad", cuya filosofía se basa en la venta de libros emplazados en las calles sin ningún tipo de vigilancia, con un buzón para depositar el pago.

Livraria Lello

La librería Lello, como se traduce al español el nombre de esta instalación portuguesa ubicada en la ciudad de Oporto, es considerada por muchos la más bella del mundo. Su arquitectura deviene una de las construcciones más emblemáticas del neogótico portugués. Una escalera roja en espiral da la bienvenida, mientras sus arcos quebrados y vitrales completan el asombro de quienes están de visita por el centro histórico de la ciudad.

Miles de visitantes acuden cada año, bien en busca de algún texto o sencillamente de una foto asomados desde su planta superior. Esta librería no deja a nadie indiferente. "Decus in Labore" es el lema del sitio, que significa "la dignidad del trabajo".

La originalidad y belleza de la librería ha causado tal revuelo internacionalmente que incluso se llegó a asociar con la saga de Harry Potter, en tanto se creyó que las escaleras habían sido la inspiración del escenario descrito en los libros de J.K. Rowling, quien además había vivido una temporada en Oporto. Tal rumor motivó la visita de un millón de personas en 2018.

Hoy, aunque ya se conoce que no existe semejante vínculo, sigue siendo una suerte de imán para los amantes de las artes y sobre todo de la literatura. ●

entrada es gratuita y en algunos casos incluye visitas guiadas también sin costo, con una duración de 90 minutos.

Sus salas han sido sede desde la preparación de estrategias durante la Segunda Guerra Mundial hasta el sitio donde se han gestado importantes investigaciones. Entre sus estantes figura una copia de la primera edición de "Harry Potter y la Orden del Fénix" firmada por la autora J. K. Rowling y la única copia en el mundo de la carta de Colón anunciando su descubrimiento del Nuevo Mundo, fechada en 1493, así como algunos de los libros más grandes y pequeños del mundo.

Hay-on-Wye

Pero ¿y si en lugar de una biblioteca o librería estuviéramos ante una ciudad? No es una metáfora; este sitio tiene coordenadas reales en el mundo. Se ubica en Gales, Reino Unido.

Con el nombre de Hay-on-Wye, apenas unos pocos vecinos sabían de la existencia de un pueblo en la ribera del río Wye antes de la década de los 70 del siglo pasado. De entre las 1500 personas que lo habitan, el joven estudiante de la Universidad de Oxford, Richard Booth, convirtió una antigua estación de bom-

beros en una librería de segunda mano, un concepto que replicó e incluso después otros pobladores... Este es el origen de uno de los destinos más populares para bibliófilos: la ciudad de los libros de Hay-on-Wye.

Hay-on-Wye deviene el mayor centro mundial de libros antiguos y de segunda mano, y es referente principal en iniciativas similares que han proliferado alrededor del mundo. Cuenta con una variedad temática y autoral muy amplia, y la mayoría de las instalaciones abren todo el año.

La literatura tiene la capacidad de transportarnos a nuevos lugares y hacer que los lectores experimenten sensaciones vívidas.



Biblioteca Pública de New York.

WWW.GRUPOEXCELENCIAS.COM

GRUPO



EXCELENCIAS

EXCELENCIAS

Turísticas del Caribe y Las Américas

EXCELENCIAS

Gourmet

EXCELENCIAS
DEL MOTOR

Viajes
Por Excelencia's

**Caribbean
News**

arte
POR EXCELENCIAS

EXCELENCIAS
Travel

 FUNDACIÓN
FUCADHU
Desarrollo Humano
para América y el Caribe

 CARIBE!NSIDER

MallHabana.com

PREMIOS EXCELENCIAS



ESPAÑA
ENERO



CUBA
MARZO

Visita
Nuestra Web



2023



MÉXICO
ABRIL



ECUADOR
JUNIO