

LA REGIÓN

Información de turismo y medioambiente de Bolivia - Noviembre de 2018

Foto: © Juan Carlos Martínez



Gastronomía

**50 DELICIAS COCHABAMBINAS
QUE DEBES PROBAR**

**DOS APLICACIONES QUE TE AYUDAN
A CONOCER COCHABAMBA**

**ESPECIAL
COCHABAMBA**

Descubre el potencial de sus 5 regiones

STAFF

DIRECCIÓN

Doly Leytón Arnez

PRENSA

Adriana Olivera / La Paz
Doly Leytón Arnez

COLABORADORES

Este especial se editó con información oficial proveída por la Dirección de Culturas y Turismo del Gobierno Autónomo Departamental de Cochabamba

EDICIÓN

Gabriel Díez Lacunza

DIRECCIÓN GRÁFICA

Cecilia Requena Gallo

CONTABILIDAD

JC BOZO Consultora

FOTO DE PORTADA

Juan Carlos Martínez



Edición Digital N° 43/ Noviembre 2018

COPYRIGHT: La propiedad de los derechos de autor de los artículos y fotografías publicados en este número pertenece, en unos casos, a sus autores y, en otros, a EDITORIAL LA REGIÓN, por lo que ningún elemento de esta revista puede ser reproducido, por ningún otro medio, sin consulta previa y permiso expreso del propietario.

OFICINA:

C/Moisés Subirana #1386

TELÉFONOS

70079347 / 76384621 / 329-9862

CORREOS

prensa@periodicolaregion.com
prensa.laregion@gmail.com

Santa Cruz - Bolivia

La riqueza gastronómica cochabambina es fruto de la producción agrícola y pecuaria de los diferentes pisos ecológicos que coexisten en el departamento de Cochabamba. *Pág. 46*



Foto: © GAM Cliza



CONTENIDOS

- 4 Cochabamba, destino turístico y centro de integración
- 10 Región Metropolitana: Centro del turismo regional
- 18 Región Trópico: Un destino de naturaleza y aventura
- 26 Región Valles: Turismo cultural, de naturaleza y aventura
- 32 Región Cono Sur: Un destino cultural y de naturaleza con gran potencial
- 40 Región Andina: Culturas vivas y paisajes únicos
- 46 50 delicias cochabambinas que debes probar
- 52 15 emprendimientos de turismo comunitario esperan por ti
- 54 Dos aplicaciones que te ayudan a conocer Cochabamba



**Esta publicación corresponde a la Dirección de Culturas y Turismo del Gobierno Autónomo Departamental de Cochabamba.*



GOBIERNO AUTÓNOMO
DEPARTAMENTAL DE
COCHABAMBA



SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE
DESARROLLO PRODUCTIVO
Y ECONOMÍA PLURAL



DIRECCIÓN
DE CULTURAS Y TURISMO



COCHABAMBA

Destino turístico y
centro de integración



La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

La Gobernación de Cochabamba, a través de su Dirección de Culturas y Turismo, pretende que desde el próximo año este departamento se consolide como un centro de integración donde se visibilice el alto potencial turístico. Para ello, están preparando varios planes y trabajando en actividades de rescate patrimonial e integración turística por y entre áreas tomando en cuenta sus cinco regiones. La gastronomía, el turismo aventura y el turismo comunitario son los principales ejes para llevar adelante esta empresa.

Por su ubicación, el Departamento de Cochabamba es considerado corazón de Bolivia que, a su vez, es llamada el corazón de América del Sur por estar al centro de este continente. De hecho, la nueva marca país se denomina "Corazón del Sur". Algo similar sucede con el departamento valluno. Limita con Santa Cruz, Beni, Chuquisaca, Oruro, Potosí y La Paz y es parte del eje troncal que conecta el oriente con el occidente del país. Este departamento cuenta con 47



municipios distribuidos en cinco regiones.

El Director de Culturas y Turismo de la Gobernación de Cochabamba, Uvaldo Romero, explica que este departamento es un punto de convergencia e integración además de tener potencial para ser un distribuidor turístico del país. "A Cochabamba llegan fácilmente de todos los departamentos de Bolivia", comenta aunque es consciente de que muchas perso-

nas sólo están "de paso" y por tiempos cortos.

Para revertir esta situación e impulsar aún más el sector turístico, este funcionario informa que se está trabajando en una serie de acciones. Entre estas está la elaboración de un Plan Departamental de Turismo, el desarrollo de un Sistema Departamental de Ferias y la recuperación de varios sitios patrimoniales.

ESTRATEGIA DEPARTAMENTAL DE TURISMO Y SISTEMA DE FERIAS

En lo que respecta a la gestión turística, la Gobernación de Cochabamba trabaja de manera coordinada con sus municipios, el sector privado, los emprendimientos comunitarios y otros actores vinculados a la actividad turística. Desde la Dirección de Culturas y Turismo se informa que se está trabajando en la elaboración participativa de una Estrategia Departamental de Turismo enfocada en el desarrollo turístico territorial de sus cinco regiones.

"Esto nos va a generar una visión muy clara de a qué debe apuntar cada región en cuanto a turismo. Vamos a tener circuitos consolidados, concretos, a corto plazo, no estamos hablando de tiempos largos. Vale decir que el 2019 ya vamos a tener los circuitos consolidados listos para ofrecer, promover y funcionar en cada una de las cinco regiones", explica Romero.

Sobre esta última mención, Cochabamba tiene cinco regiones. En la región Metropolitana se encuentran los municipios de Cochabamba (Cercado), Colcapirhua, Quillacollo, Vinto, Sipe Sipe, Tiquipaya, Sacaba y Colomi. En la Región Valles se ubican los municipios de Anzaldo, Arbieto, Capinota, Punata, Villa José Quintín Mendoza (San Benito), Sacabamba, Santiváñez, Tacachi, Cliza, Tarata, Toco, Tolata, Villa Gualberto Villarroel (Cuchumuela) y Villa Rivero. En tanto que en la Región Trópico se encuentran los municipios de Villa Tunari, Shinahota y Chimoré, Puerto Villarroel y Entre Ríos. Los municipios que conforman la Región Cono Sur son: Aiquile, Mizque, Omereque, Pasorapa, Pocomana, Tiraque, Totora, Pojo, Vacas, Villa Eufonio Viscarra (Vila Vila), Arani y Alalay. Por último, en la Región Andina están los municipios de Arque, Bolívar, Independencia, Morochata, Tapacarí, Tacopaya, Sicaya y Cocapata, según información de la Gobernación.

Dado que Cochabamba es un escenario de constantes eventos feriales, la instancia departamental está



Los deportes aventura se pueden disfrutar en el trópico cochabambino.



El turismo comunitario se fortalece en las comunidades.



Humintas a la olla Una variada gastronomía es parte de la oferta en este destino.

trabajando en la elaboración de un proyecto que ordene y organice estas actividades. El Sistema Departamental de Ferias, explica Romero, brinda-

rá, una vez que se implemente, "orden y planificación" para que la dinámica económica se entrelace con el turismo.

Cocapata, uno de los atractivos de la región andina del departamento.





Complejo Arqueológico de Incallajta.

RECUPERACIÓN PATRIMONIAL

Otra de las áreas de acción de la actual Gobernación cochabambina es la recuperación patrimonial. Ello dado que, consideran, que entre los recursos turísticos más importantes están los patrimoniales (edificaciones antiguas, casas de héroes, personajes históricos, etc.).

Romero afirma que se está gestionando, mediante crédito de la cooperación italiana, un proyecto de restauración de inmuebles patrimoniales en el Valle Alto y parte del Cono Sur. Esto para “consolidar esta zona como un área de altísima oferta turística basada en nuestro invaluable patrimonio cultural”.

“Estamos con esos importantes trabajos. Se está gestionando un Estudio a Diseño final con el Ministerio de Culturas y Turismo, a través de su Viceministerio de Interculturalidad, para el proyecto de restauración del Complejo Arqueológico de Incallajta”.

Monumento a las Heroínas de la Coronilla en la Colina de San Sebastián en la ciudad de Cochabamba.



DESTINOS MÁS VISITADOS

En Cochabamba existe una diversidad de destinos turísticos identificados por la Dirección de Culturas y Turismo de la Gobernación. Sin embargo, cuando se habla de este departamento para pasar un fin de semana o vacaciones, lo primero que se pasa por la mente es la región del Trópico, más conocida como el Chapare. El clima y la naturaleza son, sin duda, dos elementos que convencer a los visitantes de pasar sus días en los distintos municipios de esa región, especialmente en Villa Tunari.



ATRATIVOS

- * Ciudad de Cochabamba
- * Villa Tunari
- * Represa de La Angostura
- * Pueblo colonial de Tarata
- * Complejo Arqueológico de Incallajta
- * Festividad de la Virgen de Urcupiña (Quillacollo)
- * Alrededores de la ciudad y otros

Según la Estadística Departamental de Turismo, en 2016 sólo en la ciudad de Cochabamba, se registró la visita de 283,071 turistas, de los cuales el 87% son nacionales y el 13% corresponde a turistas extranjeros.

Se espera que cada año esa cifra crezca. “Queremos mostrar a Cochabamba como un lugar altamente turístico, aprovechando las bondades de sus climas, paisajes, tradiciones, gastronomía y otras expresiones de sus cinco regiones”, menciona Uvaldo Romero, Director de Culturas y Turismo.

La represa de La Angostura genera un flujo constante de visitantes a la zona del Valle Alto.



El Trópico de Cochabamba, uno de los destinos preferidos por los turistas.



La diversidad gastronómica del Departamento atrae a los visitantes.





Entre los atractivos naturales de la región destacan la Cordillera del Tunari, sus picos nevados en época de invierno, sus bosques y espectaculares caídas de agua y sus hermosas campiñas. La Región se destaca por su exquisita gastronomía.



ATRATIVOS

- * Yunga Pampa
- * Corani Pampa
- * Cordillera del Tunari
- * Aguas Termales Liriuni y Parque Chocalla
- * La Pajcha San Miguel
- * Pairumani
- * Inkaraqay
- * Qollqas de Cotapachi
- * Festividad de Urkupiña
- * Cochabamba ciudad capital
- * Laguna de San Isidro



Mira el video de este destino:



Mira en línea el mapa de atractivos de la Región Metropolitana:



Práctica del parapente en el municipio de Sacaba.

REGIÓN METROPOLITANA

Centro del turismo regional

La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

La Región Metropolitana, integrada por los municipios de Cochabamba (Cercado), Colcapirhua, Quillacollo, Vinto, Sipe Sipe, Tiquipaya, Sacaba y Colomi se constituye en el centro neurálgico del turismo regional; con la ciudad de Cochabamba

como el punto estratégico de recepción y distribución hacia los diferentes destinos turísticos departamentales, informó Jesús Valencia Andrade, Responsable Asistencia Turística de la Gobernación de Cochabamba. Considerada como la tercera ciudad más importante del país, Cochabamba ofrece al turista un sinfín de atractivos, actividades y servicios tu-

risticos. “Le sigue en importancia Quillacollo con la Festividad de la Virgen de Urkupiña, que se celebra cada año del 14 al 16 de agosto, como principal atractivo turístico cultural y religioso. Este mismo municipio ostenta como patrimonio cultural las Qollcas de Cotapachi”, explica Andrade



FESTIVIDAD DE LA VIRGEN DE URCUPIÑA

Esta festividad religiosa es Patrimonio Cultural de Bolivia. Durante una semana se realizan diversas actividades entre las que destacan las presentaciones folclóricas con danzas típicas de toda Bolivia.



QOLLQAS DE COTAPACHI

Al sur de la ciudad de Quillacollo, a 17 kilómetros de la capital de Cochabamba, se encuentra este importante sitio arqueológico incaico. Las qollqas o silos fueron utilizados para el acopio de maíz que se producía en la zona. A este sitio se llega por vías de asfalto, empedrado y ripio.

Contactos: 4-4260095



Qollqas de Cotapachi.



PARQUE ECOTURÍSTICO PAIRUMANI

El parque Pairumani está rodeado de vertientes de aguas que descienden del nevado Tunari, un gran bosque de eucaliptos y de qewiñas. Este sitio turístico se encuentra en el municipio de Vinto, a 21 kilómetros de la capital. Es un lugar hermoso para compartir entre amigos o en familia. Rodeado de grandes árboles, brinda un ambiente fresco a los visitantes.

El parque Pairumani cuenta con 16 áreas de camping equipadas con parrillas, baños y agua potable. Allí se puede disfrutar de un día de campo con comodidad y seguridad. El costo de entrada es de Bs. 4. Además, si desea pasar la noche, en el lugar se alquilan carpas, de 2 a 25 personas. Abre todos los días, a partir de las 7 de la mañana.

Contactos: 4-4260150





COCHABAMBA, CIUDAD CAPITAL

La ciudad cuenta con más de 100 atractivos, entre los que destacan el Cristo de la Concordia el más alto de Sudamérica, incluso más que el Corcovado de Brasil. En un city tour el visitante puede conocer los diversos museos, la Cancha o mercado Central, plazas y parques.

4-4662277



AGUAS TERMALES Y BOSQUES

Lirinuni y el Parque Chocalla en el municipio de Quillacollo permiten al turista disfrutar en sus aguas termales, disfrutar del paisaje de pie de montaña y de los bosques nativos de pinos. Allí se encuentran termas privadas y piscinas además de áreas de camping y servicios de turismo comunitario. La distancia a recorrer para llegar a este sitio es de 25 kilómetros desde la capital. Contactos: 4-4260095



LAGUNA DE SAN ISIDRO

El Parque Ecoturístico Municipal San Isidro es un proyecto integral de conservación de biodiversidad. Su principal atractivo es la laguna en el centro del área, allí hay un gran barco donde la mayoría de los visitantes aprovechan para tomarse fotografías. Entre las actividades que ofrecen en este sitio están escalada en roca, paseos en botes o kayaks y pesca. Para llegar al lugar el costo del taxi expreso es de 40 bolivianos. Está ubicado en el municipio de Sacaba, a 27 kilómetros desde la plaza principal de esa población. El ingreso al parque es gratuito. Contactos: 4-4702301



LA CORDILLERA DEL TUNARI

Andinismo, camping y rapel son las actividades que se pueden desarrollar en el majestuoso pico del Tunari y más de diez picos mayores a 4.500 msnm. En el trayecto los turistas disfrutan de lagunas cristalinas en las comunidades rodeadas de bosques de pinos y kewiñas. La distancia varía desde 8 kilómetros hasta 25 dependiendo el municipio del que se parta: Cercado, Quillacollo, Vinto, Sacaba y Tiquipaya. La ruta es sobre camino de asfalto, piedra y tierra.



RUINAS INCAICAS DE INKARAQAY

Un viaje al pasado y la rica historia de las ruinas incaicas más accesibles para conocer cerca de la ciudad de Cochabamba. Desde allí se tiene una espectacular vista del valle central de Cochabamba. Este sitio se encuentra a 29 kilómetros de la ciudad en el municipio de Sipe Sipe.



CORANI PAMPA

Esta es una alternativa ideal para escapar de la ciudad y disfrutar de la naturaleza. Ubicado a 82 kilómetros de la capital en el municipio de Colomi. Corani Pampa permite disfrutar de sus aguas cristalinas y la naturaleza en torno. Entre las actividades que se pueden realizar está la visita, los criaderos de truchas, a los sembradíos de locoto, montar a caballo y disfrutar de su gastronomía.

LA PAJCHA DE SAN MIGUEL

La Pajcha de San Miguel es una hermosa caída de agua cristalina con un entorno natural hermoso. Desde el mirador de la zona se puede observar los cerros del Parque Tunari, Tiquipaya y la ciudad de Cochabamba. Allí el turista puede bañarse, practicar senderismo por los bosques de aliso, rapel y pasar un día de campo en familia o amigos. El acceso es por vía de asfalto y piedra.

Contactos: 4-4780071

CENTRO DE TURISMO CIENTÍFICO

Yunga Pampa está ubicada en el municipio de Tiquipaya. En esta zona se puede apreciar nidos de cóndores y pasear por los bosques húmedos. Se trata del primer albergue de fomento al turismo científico. En la zona habita el mítico oso andino (jukumari). Está ubicado a 86 kilómetros de la ciudad de Cochabamba.

Contactos: 4-4780071



El teleférico ofrece vistas panorámicas de la ciudad.

Plaza principal 14 de Septiembre.



REGIÓN TRÓPICO

Un destino de naturaleza y aventura



Villa Tunari, Shinahota, Chimoré, Puerto Villarroel y Entre Ríos, son los cinco municipios que constituyen la Región del Trópico de Cochabamba, el mayor espacio amazónico para el turismo de naturaleza y aventura de Cochabamba.

La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

En el Trópico cochabambino destaca sus exuberantes paisajes naturales, ríos y cascadas, un conjunto de parques naturales y recreacionales y la exquisita gastronomía de tipo tropical.

Saúl Cuéllar Paz, Técnico de la Dirección de Culturas y Turismo de la Gobernación de Cochabamba, destaca que el clima de este destino permite disfrutar al máximo de las actividades turísticas durante su visita.

La práctica de ecoturismo y de-

portes extremos como el rapel, rafting, canopy y cañonismo, entre otros, es parte de la oferta turística, según detalla el funcionario.

“Por otro lado su oferta gastronómica es en base a pescado fresco de la región, con una gran variedad de preparados con diferentes tipos de pescado como el tambaqui a la parrilla, pique macho de surubí, sábalo frito, etc.”.

Si se inicia el viaje en Santa Cruz, Entre Ríos da la recepción con el mirador de aguas cristalinas en el río Ichoa.

Desde ese punto se puede descender por el impresionante río, el mayor de la zona. Se cuenta con servicio todo el año para pasear por sus aguas desde Puerto Villarroel e ingresar a los territorios indígenas amazónicos, donde se está TASIBE, un emprendimiento turístico de la nación indígena Yuki.

Allí los comunarios conocedores del lugar son guías expertos para ver el famoso delfín de río. En San Lorenzo se disfruta del Mirador de Loros y en Shinahota del Parlamento de Loros.

Desde este punto, avanzando río arriba, se llega hacia los rincones ecoturísticos de Majo Pampa o en compañía de guías locales es posible visitar las Cavernas del Repechón, refugio del pájaro Guácharo, accesible desde Villa Tunari.

Desde allí también se puede optar ir río abajo hasta Puerto San Francisco, comer pescado fresco y conocer las plantas de industrialización legal de la hoja de coca.

Los deportes extremos, como el descenso de rápidos por el río Espíritu Santo o la diversión familiar en juegos en la selva, pueden combinarse con el

descanso en Laguna Paraíso.

“El Trópico cuenta con dos áreas protegidas, el Parque Carrasco y el TIPNIS, en las cuales, en coordinación con el SERNAP, se pueden realizar expediciones turísticas. Allí se puede disfrutar de las selvas, rodeadas

de cerros, ríos, arroyos, etc, y realizar pesca deportiva, entre otros. En fin, el trópico de Cochabamba tiene mucho que ofrecer al turista para disfrutar del contacto y armonía de la naturaleza”, concluye Cuéllar.

Mira el video de este destino:



Mira en línea el mapa de atractivos de la Región Trópico



ATRATIVOS

- * Pueblos originarios
- * Laguna Paraíso
- * Cavernas del Repechón
- * Río Espíritu Santo
- * Majo Pampa
- * Parlamento de Loros
- * San Lorenzo
- * Puerto San Francisco
- * Tasibe
- * Río Ichilo
- * Río Ichoa
- * Parques





LA AVENTURA ESTÁ EN EL RÍO ESPÍRITU SANTO

Rafting, kayak y floting son algunas de las actividades que se ofertan a los visitantes en este caudaloso río ubicado en la localidad de Jatun Pampa en el municipio de Villa Tunari, a 140 kilómetros de la capital cochabambina. El acceso es por vía asfaltada.

Contactos: 44136521



MIRADORES Y VEGETACIÓN EN LAGUNA PARAÍSO

Cubiertos con densa vegetación, los cerros en torno a la laguna se pueden observar desde los miradores. Entre las actividades de recreación se oferta la práctica de deportes de aventura como el rapel, canopy y paseos en balsa. La laguna está ubicada en la localidad de Cristal Mayu en Villa Tunari a 130 kilómetros desde la capital de Cochabamba. La ruta es de asfalto y empedrado. Contactos: 44136521



CAVERNAS DEL REPECHÓN

Este sitio turístico, ubicado en el municipio de Shinahota, se caracteriza por la posibilidad de ver a los guácharos, aves endémicas del lugar. El disfrute en la selva tropical, sus ríos y arroyos es parte de la experiencia. Allí brindan servicio de turismo comunitario con posibilidad de acampar y realizar actividades en la selva. Está ubicado a 170 kilómetros desde la ciudad de Cochabamba. Para llegar las vías son de asfalto y empedrado.

Contactos: 4-4136409

PUERTO SAN FRANCISCO

En el puerto San Francisco la pesca deportiva es la principal atracción junto con la posibilidad de ver lagartos y yacarés en su hábitat natural. Está ubicado a 187 kilómetros de la ciudad de Cochabamba en el municipio de Villa Tunari.

Contactos: 4-4136521



PUEBLOS ORIGINARIOS

El turismo vivencial destaca en el municipio de Chimoré y Villa Tunari donde los visitantes pueden conocer los diferentes pueblos originarios Yuracaré y Yuki, que habitan en las riberas de los ríos Ichilo, Chapare, Cotacajes y el Parque Nacional Carrasco. Se ubican en los municipios de Villa Tunari, Puerto Villarroel, Chimoré y Cocapata, a 200 kilómetros desde la ciudad de Cochabamba.

Contactos: 44136218



Rafting en el río Espíritu Santo.



TURISMO COMUNITARIO EN SAN LORENZO

Para quienes disfrutan de la naturaleza, San Lorenzo en el municipio de Puerto Villarroel es un lugar ideal. Allí se puede disfrutar del espectáculo natural en el Mirador de Loros, practicar pesca deportiva, paseos en balsa y caminar por la selva. Está ubicado a 244 kilómetros de la ciudad de Cochabamba.

Contactos: 4-4136281



RÍO ICHILO

Este río navegable permite la práctica de pesca deportiva y disfrute en paseos en bote para grupos de familias o amigos. Está ubicado en el municipio de Puerto Villarroel a 242 kilómetros del municipio de Cochabamba.



TASIBE, TURISMO COMUNITARIO

También en Puerto Villarroel se encuentra el centro de Turismo Comunitario Tasibe donde el visitante puede pasear por el bosque y aprender cómo se hacen los tejidos nativos. La observación de la flora y fauna en este territorio de gente originaria Yuki es parte de la oferta. Tasibe está ubicado a 242 kilómetros de la capital cochabambina. Se llega por vías de asfalto, río y sendas.

Contactos: 4-4136281



MAJO PAMPA

Es un proyecto de turismo comunitario que te permite recorrer con seguridad senderos naturales por la selva y el río hasta llegar a cavernas impresionantes. Allí el turista puede acampar, pescar, pasear en canoa entre otras actividades. Este sitio está ubicado en el municipio de Shinahota a 177 kilómetros de la ciudad de Cochabamba en vías de asfalto y ripio.



MIRADOR RÍO ICHOA

En el municipio de Entre Ríos se encuentra este mirador desde donde se puede observar las nacientes del río y el entorno natural del trópico cochabambino. La pesca deportiva y paseos en canoa son actividades recomendadas para el disfrute de los visitantes. A este sitio se llega tras 262 kilómetros de recorrido desde la capital por caminos de asfalto y de piedra.

Contactos: 44136175

REFUGIO DE VEGETACIÓN Y VIDA SILVESTRE

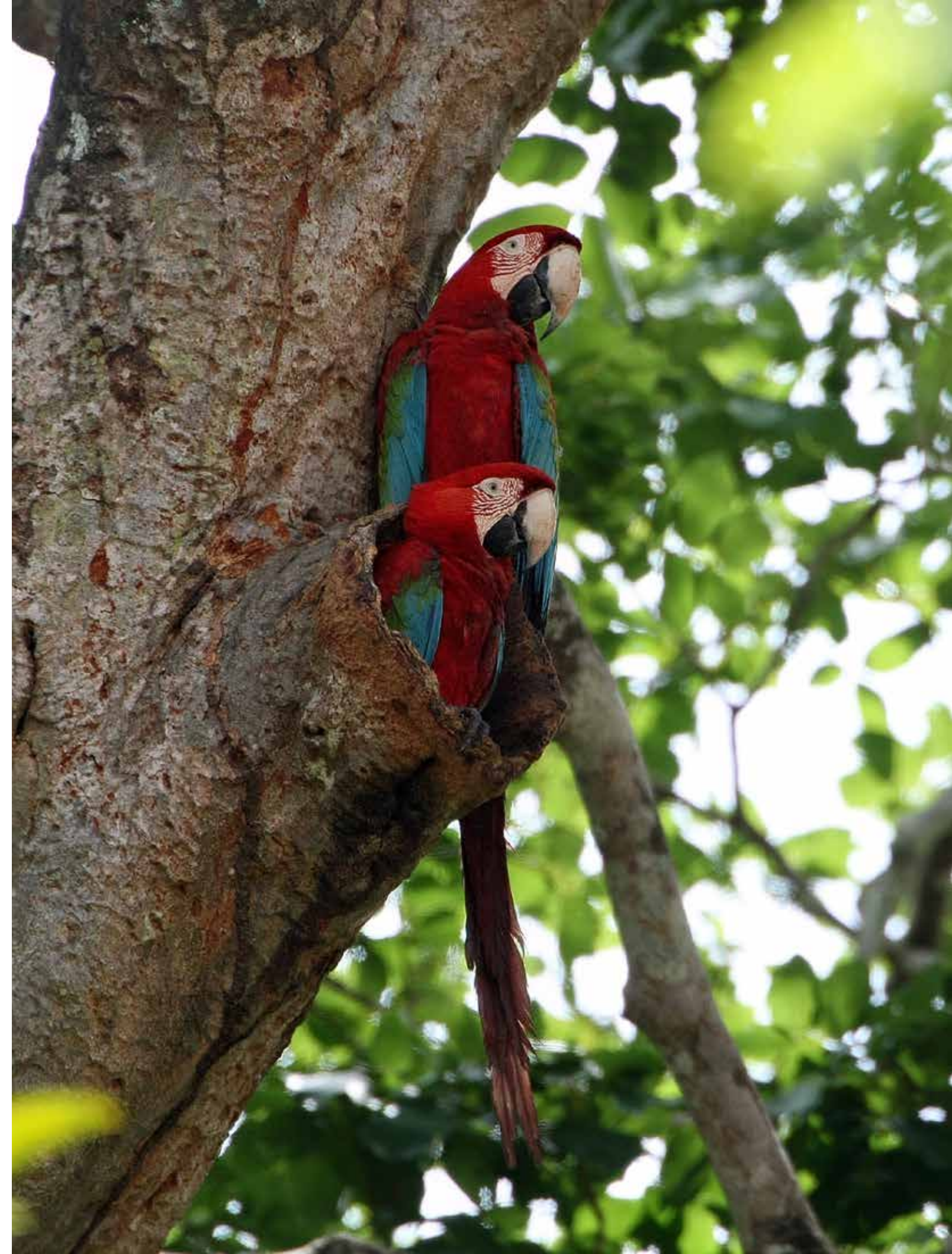
Naturaleza y aventura se fusionan en los diversos parques naturales que se encuentran en los municipios de Villa Tunari y Shinahota. La Jungla, Leña Verde, La Hormiga, Parque Carrasco, Parque Avatar, Parque Machia entre otros son los parques por visitar.

Contactos: 44136521

PARLAMENTO DE LOROS, UN ATRACTIVO NATURAL

Innumerable cantidad de loros, de varias especies, tapizan un gran farallón bautizado como el Parlamento de Loros que es el principal atractivo de la Central 4 de Abril en el municipio de Shinahota. Allí, solo entre las 5 de la madrugada y las 7 de la mañana se puede observar este espectáculo natural. Este sitio está ubicado a 7 kilómetros de Shinahota y a 175 de la capital cochabambina. El trayecto es por vía de asfalto y de piedra.

Contactos: 4-4136409



REGIÓN VALLES

Turismo cultural, de naturaleza y aventura



Represa La Angostura.

La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

Los municipios vallunos de Cochabamba que están reunidos en la Región Valles son: Anzaldo, Arbieta, Capinota, Punata, Villa José Quintín Mendoza (San Benito), Sacabamba, Santiváñez, Tacachi, Cliza, Tarata, Toco, Tolata, Villa Gualberto Villarroel (Cuchumuela) y Villa Rivero.

Los atractivos turísticos de esta zona son variados y se los puede disfrutar durante todo el año. Sus festividades, gastronomía, atractivos naturales e históricos y la convivencia con la gente conquistan a los visitantes.

En esta publicación te proponemos dos rutas con un mismo punto de partida: la Laguna Angostura, ubicada a 19 kilómetros de la ciudad, el transporte público sale desde la ave-

nida Barrientos y calle Guayaramerín.

La recreación con deportes náuticos y la sabrosa gastronomía con base en pescado fresco son los principales atractivos de La Angostura, una puerta natural de esta región de la que forman parte los municipios de Arbieta y Tolata. A pocos minutos de allí se encuentra Achamoco, donde se puede saborear antiguas comidas y conocer sus costumbres.

La siguiente parada obligatoria es la población de Tarata, conocida como la ciudad colonial del valle. Allí destacan el Museo Convento y otros monumentos históricos, además de las calles angostas y empedradas y balcones antiguos que dan cuenta de una rica historia colonial. Un lugar atractivo para visitar es Huayculi, centro ancestral de fabricación y venta de cerámica.

Continuando la ruta, llegamos a la localidad de Cliza, donde se puede visitar el Museo de la Revolución Agraria en Ukureña y degustar del exquisito pichón. Desde este punto se puede seguir hasta el municipio de Toco, donde el pan tradicional del mismo nombre es el producto más requerido.

Avanzando hacia el sur oeste está Anzaldo, puerta de entrada paleontológica hacia Toro Toro.

Otra opción, con punto de partida en La Angostura, es visitar San Benito, centro de la producción de duraznos y completar un recorrido por la feria

de Punata, donde podrá saborear el famoso rosquete punateño.

Si aún tienen tiempo, Capinota y Santiváñez, hacia el oeste y hacia el suroeste, Villa Rivero Tacachi, Cuchumuela y Sacabamba, son zonas agrícolas y naturales.



ATRATIVOS

- * Laguna Angostura
- * Ciudad colonial de Tarata
- * Rosquete punateño
- * Pan de Toco
- * Museo de Ukureña
- * Museo de la chicha (Punata)
- * Formaciones Rocosas Thayapaya
- * Huayculi, pueblo de la cerámica
- * Achamoco

Mira el video de este destino:



Mira en línea el mapa de atractivos de la Región Valles:



En Anzaldo se encuentran atractivos naturales.





GASTRONOMÍA Y DEPORTES EN LAGUNA ANGOSTURA

La Angostura es la mayor represa del Valle. Allí se practican deportes náuticos y se disfruta de una rica gastronomía basada en pescados. Este atractivo, donde se encuentra también hospedaje, está ubicado a 19 kilómetros de Cochabamba entre el municipio de Tolata y Arbieta. El camino es asfaltado.



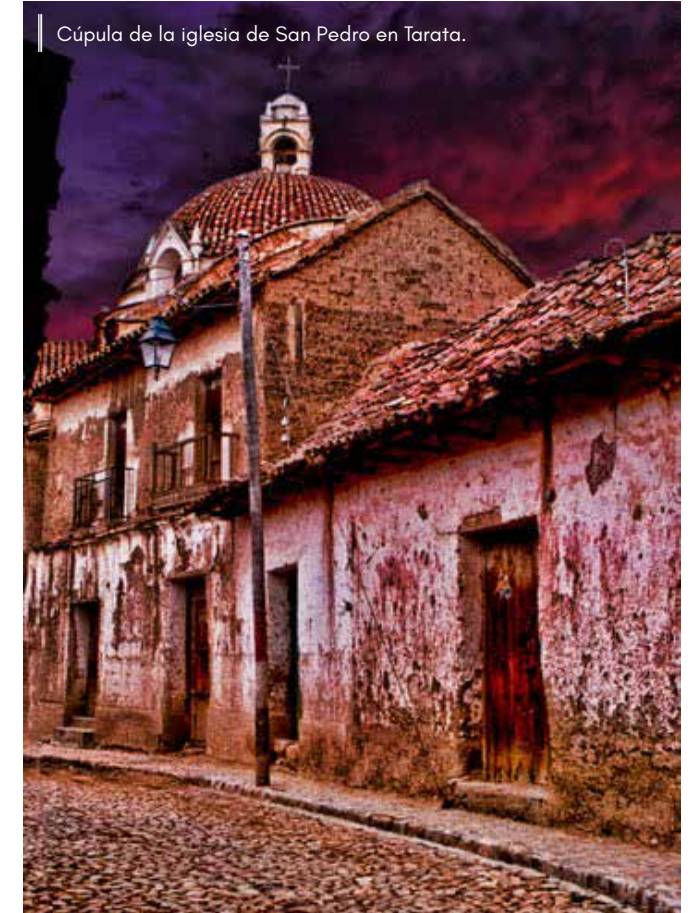
FORMACIONES ROCOSAS DE THAYAPAYA

En el municipio de Anzaldo, a unos 90 kilómetros camino a Toro Toro desde la ciudad de Cochabamba, el paisaje es impresionante. Gigantes rocas se alzan y se puede apreciar fallas geológicas del período de los dinosaurios. El acceso es por camino asfaltado, rutas de ripio y por sendas.



TARATA, CIUDAD COLONIAL DEL VALLE

Calles angostas de piedra y construcciones antiguas dan la bienvenida a los visitantes. Ubicada al sur de la ciudad de Cochabamba, a 35 kilómetros, la ciudad colonial de Tarata es rica en atractivos históricos como el Convento Franciscano y el Museo de Arquitectura Colonial Republicana, la histórica torre de su plaza y otros monumentos. Entre los platos recomendados destaca el de los tradicionales chorizos tarateños.



Cúpula de la iglesia de San Pedro en Tarata.



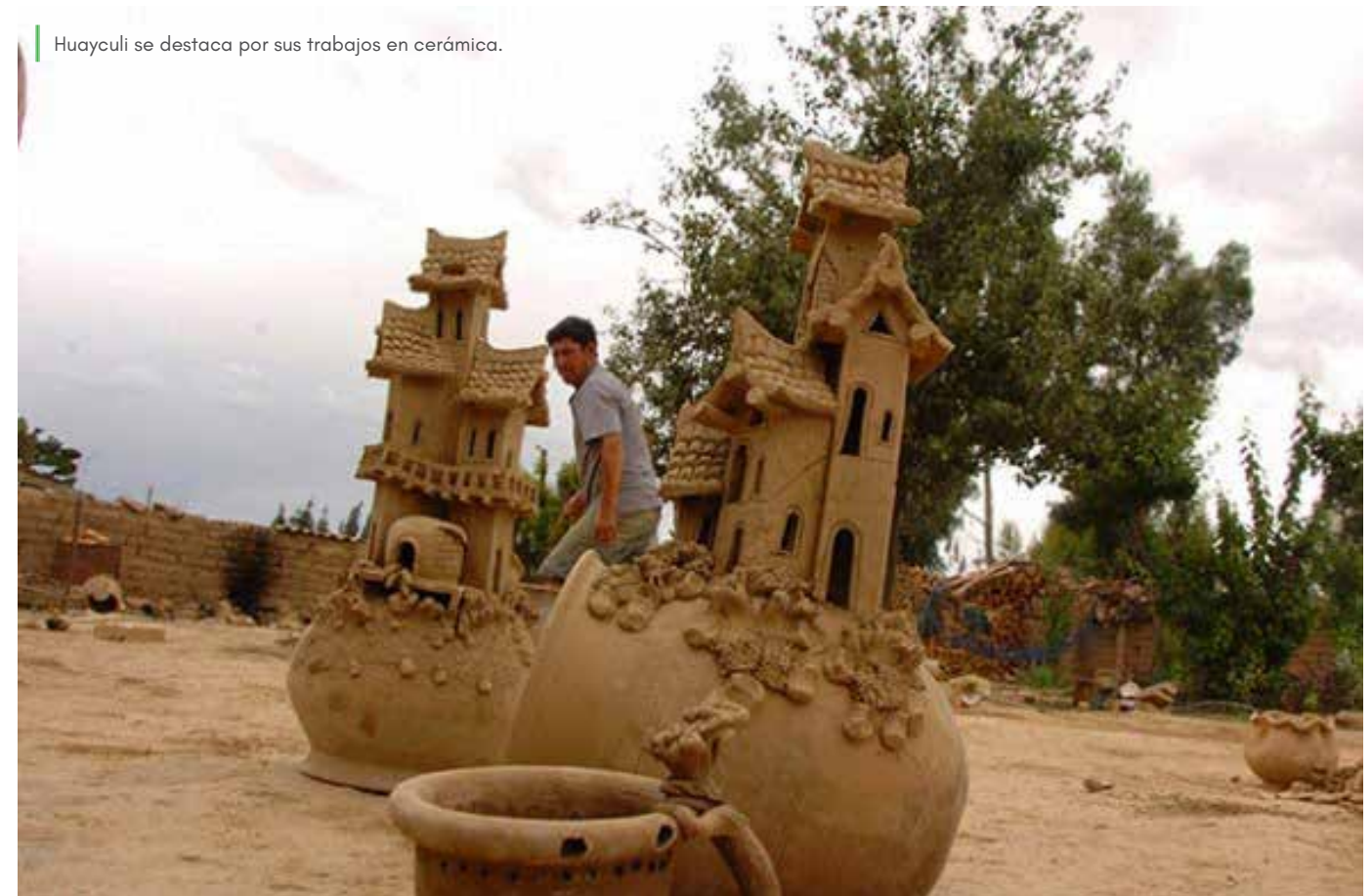
ROSQUETES, UNA TRADICIÓN DEL VALLE

En la visita al municipio de Punata se puede disfrutar de los famosos rosquetes blanquecinos y de dulce sabor. Es parte de la experiencia ver la forma de preparación de estas delicias. Allí también se desarrolla la mayor feria tradicional agropecuaria del Valle. Punata se ubica a 47 kilómetros de Cochabamba, vía camino asfaltado.



HUAYCULI, PUEBLO DE LA CERÁMICA

En las manos de los tarateños la arcilla se convierte en obras de arte. El visitante puede conocer el proceso de creación de jarrones, platos y otros objetos en los talleres de ceramistas indígenas que, además de exponer sus trabajos, venden estos objetos para su subsistencia. Este sitio se encuentra a 40 km de la ciudad de Cochabamba, en Tarata.



Huayculi se destaca por sus trabajos en cerámica.

PAN DE TOCO, TRADICIÓN DE COCHABAMBA

La primera impresión de quienes ven el pan de Toco es de asombro. No es para menos, sus grandes dimensiones llaman la atención y su exquisito sabor cautiva los paladares. En el municipio de Toco el turista puede apreciar la elaboración de este alimento y hasta poner las manos en la masa durante la preparación. El turismo vivencial es parte de este recorrido. Toco está ubicado a 42 kilómetros de la ciudad de Cochabamba.

FIESTA DE TODOS SANTOS EN TIATACO

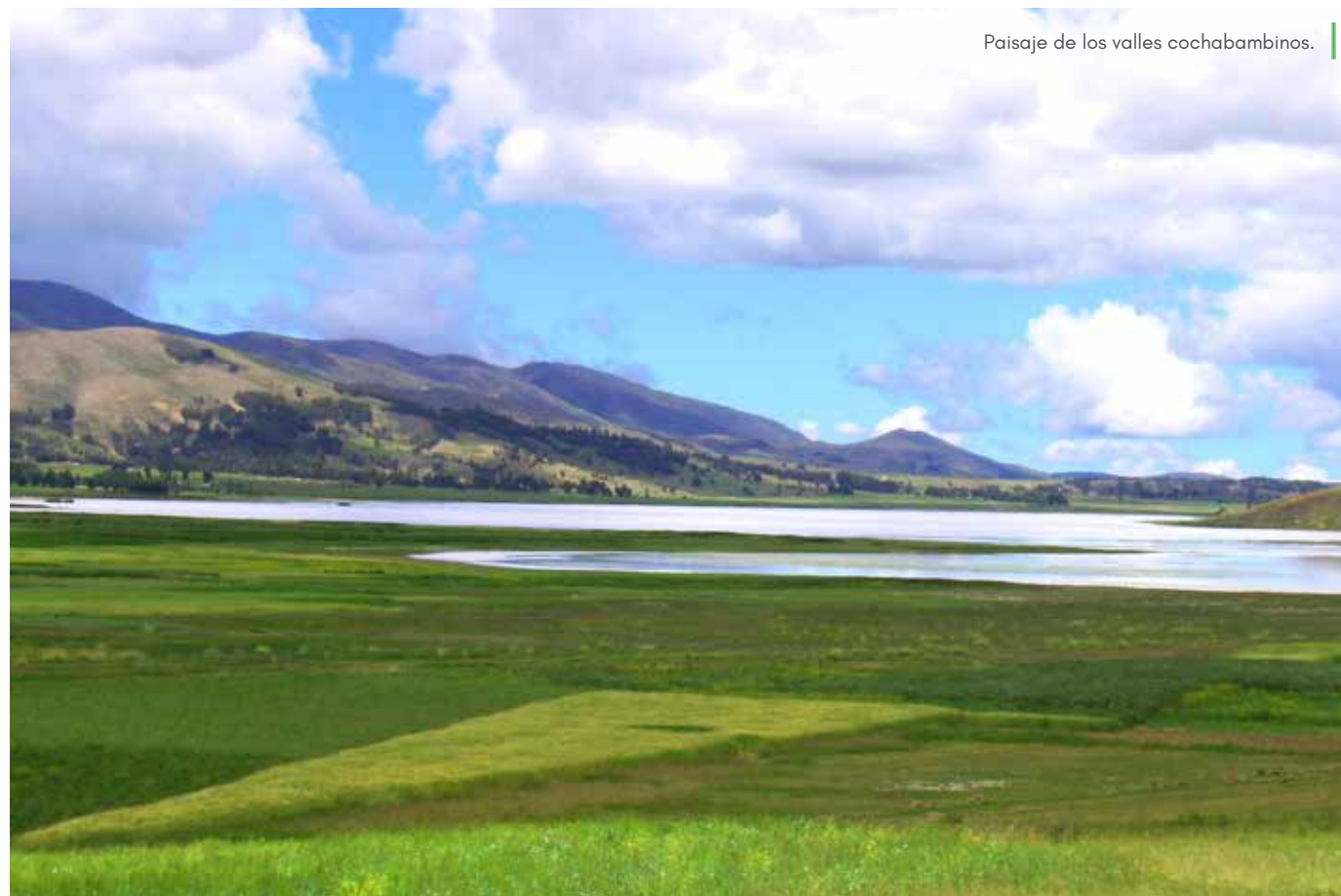
Uno de los grandes atractivos del municipio de Tarata es la celebración tradicional de la Fiesta de Todos Santos, en noviembre, donde se reviven tradiciones y realizan rituales. El Mast'acu y las wallunk'as son los principales atractivos durante la festividad. Tarata se encuentra en el kilómetro 25 de la carretera antigua a Santa Cruz.



RUTA DEL DURAZNO

El dulce sabor del durazno atrae a propios y extraños hacia el municipio de San Benito. Allí también se practica el turismo vivencial y agroturismo con la posibilidad de conocer las plantaciones, ver la siembra o la cosecha y, lo más importante, poder degustar el dulce sabor de la fruta fresca y sus derivados. Para llegar a San Benito se recorren 35 kilómetros desde la ciudad de Cochabamba por camino asfaltado.

Paisaje de los valles cochabambinos.





REGIÓN CONO SUR

Un destino cultural y de naturaleza con gran potencial

La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

La Región del Cono Sur del departamento reúne a 12 municipios y es una de las zonas turísticas por excelencia: Aiquile, Mizque, Omereque, Pasorapa, Pocona, Tiraque, Totorá, Pojo, Vacas, Villa Eufonio Viscarra (Vila Vila), Arani y Alalay conforman este destino.

Los atractivos de este destino

cochabambino se centran en la actividad productiva, cultural, su rica historia colonial y arqueológica, arte rupestre, museos y gastronomía; todo complementado por un entorno natural extraordinario.

En este artículo te damos sugerencias de tres opciones para llegar a esta región y disfrutar de sus atractivos.

Desde Cochabamba se puede llegar a Tiraque, ubicado a 175 kilóme-

tros de esa capital, y recorrer los senderos de la Fuente del Amor, seguir la ruta asfaltada hasta los bosques de montaña de Sehuencas o conocer la espectacular Complejo Arqueológico de Incallajta; principal atractivo de toda la región. Cerramos este recorrido en Totorá, una hermosa ciudad colonial que ha inspirado obras de arte en pinturas y a cineastas.

Desde allí, para quienes desean visitar el hogar de las parabas frente roja está el bosque seco de San Carlos de Omereque; allí se aprecian también pinturas rupestres.

La segunda opción para visitar el cono sur es el ingreso por Arani. En este pueblo, ubicado a 60 kilómetros al sudoeste de Cochabamba, se saborea el famoso pan de Arani para luego ascender a las planicies de Vacas donde se puede observar diversas lagunas y degustar un sabroso pejerrey. El descanso final de la ruta es junto a la cascada del albergue de Torowarko. Otra opción es ir hasta Mizque por el Puente de Los Libertadores donde se puede visitar diversos atractivos y saborear sus exquisitas frutas.

Desde allí se sigue la ruta para conocer Aiquile, característico por su Festival Internacional del Charango realizado cada año los primeros días del mes de noviembre. Si tienen ganas de aventuras, Alalay y su milenaria planta de Puya Raimondi y Vila Vila con su paisaje que asemeja a Marte les desafían.

La última opción recomendada es para quienes vienen por la ruta de Samaipata, del oriente, la última puerta de Cochabamba en Pojo disfrutando en su feria de la manzana natural.



ATRATIVOS

- * Ch'ejta Rumi y el Bosque de los Enamorados en Tiraque
- * Convento de Santa Catalina de Collpaciaco
- * Cascada de Toro Huarco
- * Complejo Arqueológico de Incallajta
- * Totorá, ciudad patrimonial
- * Feria de la Manzana de Pojo
- * Puente de Los Libertadores de Mizque
- * Festival del Charango de Aiquile

Mira el video de este destino:



Mira en línea el mapa de atractivos de la Región Cono Sur:



CONVENTO DE SANTA CATALINA DE QOLLPACIACO

Este atractivo arquitectónico histórico data del siglo XVI. Recorrer las habitaciones y pasillos del convento agustino, donde durmieron el Libertador Simón Bolívar y el general Antonio José de Sucre, Mariscal de Ayacucho, es parte de la experiencia de quien visita Arani. Contactos: 4-4576252

SEHUENCAS

Sehuencas ofrece una experiencia en torno a su naturaleza. Su arroyo cristalino y la vegetación espesa subtropical permiten a los turistas disfrutar y pasar momentos agradables en las áreas de camping y su entorno. Entre las actividades está disponible la pesca y montar a caballo. Allí se llega tras recorrer 126 kilómetros desde la capital siguiendo caminos de asfalto y de tierra.



PAN DE ARANI, PARTE DE LA CULTURA DE UN PUEBLO

Por su forma y sabor, el pan de Arani es único y tiene un gran valor social, cultural e histórico. Quienes visitan Arani, distante a 52 kilómetros de la ciudad de Cochabamba, pueden conocer los molinos, recorrer las casas donde se elabora el pan, degustar el producto y en algunos casos ser parte de la actividad de preparación. El camino a este sitio es asfaltado. Contacto: 4-4576252



COMPLEJO ARQUEOLÓGICO DE INCALLAJTA

Uno de los principales atractivos de esta región es “La ciudad del Inca” o Incallajta en quechua. Se trata del mayor legado arquitectónico del período incaico en Pocona heredado para el patrimonio boliviano. Comparado a veces como el Machu Picchu boliviano, no sólo es un símbolo regional sino una de las mayores atracciones turísticas. Está ubicada a 120 kilómetros desde la ciudad. La ruta es de asfalto y empedrado.

Contactos: 4-4136319

El uchuku es un plato tradicional del sur de Cochabamba.



CHEJTA RUMI Y EL BOSQUE DE LOS ENAMORADOS EN TIRAQUE

En este destino el amor se siente. Los principales atractivos son la Fuente del Amor, el Bosque de los Enamorados y la Piedra del Amor Chejta Rumi. Aquí se practica también el deporte de parapente. Siguiendo la ruta asfaltada desde Cochabamba, Tiraque se encuentra a 65 kilómetros.

CASCADA DE TORO HUARCO

Este centro turístico se destaca por una bellísima cascada de 120 metros de altura. Es un sitio ideal para descansar, hacer senderismo y disfrutar en medio de la naturaleza. Está ubicado en el municipio de Vacas a 102 kilómetros de la ciudad capital, por caminos de asfalto, piedra y sendas. Contactos: 4-4511819

LAGUNAS DE VACAS

La pesca deportiva y paseos en bote son opciones para quienes visiten las lagunas de Vacas, ubicada a 73 kilómetros de la capital, en el municipio del mismo nombre. El pejerrey, trucha, platino y sucre se encuentran en este sitio. Entre las aves se puede avistar al Martín Pescador y patos silvestres.



PUENTE DE LOS LIBERTADORES

En el municipio de Mizque, una parada obligada es el puente por donde pasó Simón Bolívar. La estructura colonial, construida en piedra se alza sobre el río y está rodeada por plantas de Kuri. La caminata por sendas pintorescas hace inolvidable el paseo. Para llegar a este lugar se recorren 118 kilómetros desde Cochabamba hasta el municipio de Mizque.



CIUDAD COLONIAL DE TOTORA

En la región del Cono Sur destaca también Totora como una ciudad patrimonial con mucha historia. Allí sus calles, plazas, puentes y tejados coloniales forman escenarios fantásticos que se han reflejado en varias películas. Este municipio está a 143 kilómetros del departamento de Cochabamba, por una ruta de asfalto.



LA PUYA RAIMONDI

Esta planta que florece únicamente cada 100 años es un atractivo natural en los municipios de Alalay y Vacas. Durante la visita, se recorre los lugares donde se encuentra esta especie milenaria que llega a medir hasta 12 metros de altura.

Contactos: 4-4550562



PINTURAS RUPESTRES EN PALACIOS

En el municipio de Omereque las pinturas rupestres son atractivos impresionantes. Con diferentes matices se pueden observar varias figuras abstractas y otras con formas de animales. En este sitio se practica también el agroturismo. Para llegar hay que recorrer 210 kilómetros por caminos de asfalto, empedrado y ripio.

Contactos: 4-4136519



FERIA DE LA MANZANA

El municipio de Pojo tiene en la manzana uno de sus principales atractivos. Disfrutar de la gastronomía, participar de las festividades de locales, además de conocer los huertos y proceso de plantación y cosecha de la manzana, son algunas de las actividades posibles en este sitio ubicado a 196 kilómetros de la capital. Se llega por caminos de asfalto, piedra y ripio.

CAMPO DE MARTE

Grandes piedras rojizas que forman figuras caprichosas llaman la atención de los visitantes del municipio de Vila Vila que tiene en el campo Marte su principal atractivo. Este es un sitio rico en yacimientos arqueológicos y paleontológicos. Está ubicado a 115 kilómetros de la capital, siguiendo un camino de asfalto y ripio.

Contactos: 71743979

MIZQUE

Mizque destaca entre su producción agrícola la chirimoya, el maní y las uvas con las que se producen vinos de alta calidad. Sus costumbres, como la corrida de toros, que se avivan más durante las festividades gustan a los visitantes. Las viviendas de estilo colonial caracterizan su arquitectura. Está ubicado al sudeste de Cochabamba a 172 kilómetros.

RÍO MIZQUE

El río Mizque es un atractivo natural donde llegan, según la temporada, fanáticos de la pesca deportiva y quienes disfrutan de deportes acuáticos como el kayak. Los cerros de su entorno brindan una experiencia insuperable para los visitantes que disfrutan de nadar en sus aguas. Para llegar se recorren 147 kilómetros desde la capital por caminos de asfalto y piedra.

Contactos: 4-4342041



FESTIVAL DEL CHARANGO EN AIQUILE

Este es un evento internacional con intensos días de competencia. Allí se presentan los mejores intérpretes de acuerdo a categorías, se selecciona al mejor constructor y también a la ñusta. A tu paso por Aiquile puedes conocer a los constructores de charango, visitar el museo dedicado a este instrumento y conocer la historia de este pueblo. Está ubicado a 150 kilómetros al sudeste de Cochabamba por vía de asfalto y empedrado.

Contactos: 4-4343303



PARABAS DE FRENTE ROJA

La paraba frente roja es una especie endémica que tiene su hábitat en algunos municipios del cono Sur. Omereque es un sitio ideal para observar estas aves y fotografiar el bello entorno. Allí se puede acampar y realizar senderismo hasta los sitios de avistamiento. Este municipio está ubicado a 220 kilómetros de la ciudad Cochabamba vía de asfalto, piedra y ripio.

Contactos: 4-4136519





REGIÓN ANDINA

Culturas vivas y paisajes únicos

La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

Culturas vivas de origen antiguo y paisajes en los que destacan hermosas montañas son los principales atractivos de los municipios de Arque, Bolívar, Independencia, Morochata, Tapacarí, Tacopaya, Sica-ya y Cocapata en la Región Andina del Departamento de Cochabamba.

El arte transmitido por generaciones se refleja en los tejidos que se pueden apreciar en cada pueblo originario, especialmente en Japok'asa, así como en los bailes y melodías autóctonas que se escuchan durante las festividades patronales.

Interpretaciones con instrumentos de viento y cuerdas ejecutadas por numerosos grupos de músicos y danzantes, especialmente en la zona sur a los lados de la carretera Cochabamba-Oruro, son parte de la riqueza turística de esta zona.

"Esta región muestra una diversidad de culturas vivas, que destacan por su vestimenta, música autóctona, la gastronomía a base de productos de lugar, los idiomas nativos como el quechua y aymara que se transmite de generación en generación; sin dejar de lado los majestuosos paisajes turísticos de alta montaña, valles y subtropico", destaca Grover Vargas Campos, Encargado de Promoción de

Patrimonio Cultural y Turístico del Departamento de Cochabamba.

Los primeros poblados coloniales se aprecian en Tallija. Y al descender hacia el valle de Tacopaya-Arque, el disfrute en las aguas termales aquí o en el vecino Orcoma de Sicaya es inevitable.

"Esta región en su gran magnitud cuenta con un riqueza arqueológica, pinturas rupestres, nevados temporales de invierno, lagunas naturales; entre otros en la parte sub andina la vida silvestre es muy sobresaliente entre ellas están las Vicuñas, el Oso Jucumari, El Cóndor de los Andes, Venado y otros animales en peligro de extinción", expresa Vargas.

Si de aventura se trata, Loq'o Loq'oni, en Bolívar, posee farallones naturales de más de 50 metros de altura donde se realiza rápel y escalada.

Al ingresar al corazón de la zona norte, en Independencia, se disfruta de un mágico ambiente en los bosques andinos nublados en Sailapata, desde donde se puede llegar a las puertas de la selva en las altas cordilleras de Cocapata y saborear la diversidad de papas nativas de las montañas de Morochata.



ATRATIVOS

- * Sailapata
- * Cocapata
- * Valle de Independencia
- * Textiles de Tapacarí
- * Tallija
- * Japok'asa
- * Aguas termales de Qollpa
- * Palestras de Loq'o Loq'oni

Mira el video de este destino:



Mira en línea el mapa de atractivos de la Región Andina





VALLE DE COCAPATA, SELVA AMAZÓNICA Y ANDINA

Cocapata es un lugar de encuentro de la selva amazónica del río Beni y el paisaje andino; contraste que maravilla a los visitantes. En este sitio se practica el turismo comunitario con la opción de hacer senderismo por las riberas del río Cotacajes y compartir experiencias con los lugareños viendo la producción agrícola. Se encuentra a 150 kilómetros desde la ciudad de Cochabamba sobre camino de asfalto y ripio. Contacto: 4-4368962



JAPOK'ASA, TALLERES TEXTILES TÍPICOS AYMARAS

En el municipio de Tapacarí, a 127 kilómetros de Cochabamba, ruta a Oruro, se practica el turismo comunitario. Posee como principal atractivo la producción de textiles típicos aymaras. Allí, el visitante puede experimentar y conocer de cerca la producción artesanal, además de la gastronomía con base en quinua. El camino es de asfalto. Contacto: 4-4365380



FORMACIONES ROCOSAS TALLIJA

Las formaciones rocosas que aparentan la estructura de una ciudad sorprenden a los visitantes y son parte de los atractivos junto a la su iglesia colonial, cuevas naturales y pinturas rupestres. Tallija está ubicada a 126 kilómetros desde la ciudad de Cochabamba, ruta a Oruro, en el municipio de Tapacarí. Contacto: 4-4365380



TEXTILES TÍPICOS QUECHUAS DE TAPACARÍ

El acabado perfecto y técnica ancestral de tejido hace de los textiles típicos quechuas de Tapacarí uno de sus principales atractivos. Allí también se puede disfrutar de música ancestral al son de instrumentos de viento. La fiesta de Dolores, a finales de septiembre, es una oportunidad ideal para conocer las costumbres y cultura de este pueblo. Partiendo de la capital, el municipio de Tapacarí se encuentra a 67 kilómetros. El camino es asfaltado y de tierra en algunos trayectos. Contacto: 72207682



PALESTRAS DE LOQ'O LOQ'ONI

Si lo que se busca son actividades de aventura, en las paredes verticales naturales de Loq'o Loq'oni se practica rapel y escalada en roca. Los impresionantes farallones que datan de millones de años tienen una altura de más de cincuenta metros. Para llegar a este sitio se debe recorrer 168 kilómetros, desde la ciudad de Cochabamba hasta el municipio de Bolívar por caminos asfaltados de piedra y ripio. Contacto: 67409579



AGUAS TERMALES DE INCUYO

El paisaje andino rodeado de cerros le da un toque único a este atractivo que reúne a visitantes que buscan el disfrute y sanación en sus aguas termales. Las aguas termales de Incuyo se encuentran a 90 kilómetros de Cochabamba en el municipio de Tacopaya, por vía asfaltada, de piedra y ripio.

Teléfono: 68465968

Gastronomía típica.



RÍO SACAMBAYA EN SAILAPATA

A 283 kilómetros desde la ciudad, en el municipio de Independencia, se puede apreciar los bosques de pino por senderos de aventura y al ascender hasta el mirador de montaña se disfruta de un paisaje espectacular sobre el río Sacambaya, nacimiento del río Beni. Aquí se practica senderismo, es una zona apta para acampar y se cuenta con servicios de turismo comunitario. El acceso es a través de vías con asfalto y de ripio.

Contacto: 4-4136192

AGUAS TERMALES DE ORCOMA

Ya sea por salud o diversión, este sitio es ideal para el senderismo y el disfrute en torno a un bello paisaje de valles. Está ubicado a 63 kilómetros de Cochabamba, en el municipio de Sicaya. El acceso es por caminos de asfalto, piedra y ripio.

Contacto: 4-4321530



VIAJES DE AVENTURA EN MONTAÑAS DEL VALLE DE INDEPENDENCIA

Independencia es el centro urbano desde donde se parte para realizar viajes de aventura en las montañas y bosques andinos. Allí también se aprecian centros arqueológicos, minas, danzas y fiestas tradicionales. Se encuentra ubicado a 220 kilómetros de la ciudad. El camino de acceso es de asfalto y ripio.

50 DELICIAS

cochabambinas

que debes probar



El Pique Macho es un referente gastronómico de Cochabamba.

La Región / Fotos: Dirección de Culturas y Turismo

Que Cochabamba ostente el título de capital gastronómica de Bolivia no es casualidad. Este departamento, en cada una de sus regiones, posee una variada pro-

ducción agrícola, pecuaria, frutícola, que se constituyen en el insumo fundamental para la gastronomía que el visitante puede degustar a su paso. En un recuento de las 50 delicias cochabambinas que se deben probar, destacan el pique macho, silpancho, chicharrón de cerdo, diversos prepa-

rados hechos de pescado, pampaku, chorizos criollos, pichón, lambreado de conejo, chanka de pollo, sopa de maní, puchero, entre otros.
**Fuente: Dirección de Culturas y Turismo del Gobierno Autónomo Departamental de Cochabamba*

REGIÓN METROPOLITANA	
Cochabamba	Pique Macho
Colcapirhua	Jakalawua de choclo
Colomi	Pejerrey frito
Quillacollo	Api con pastel
Sacaba	Chicharrón de cerdo
Sipe Sipe	Guarapo de uva
Tiquipaya	Trucha frita
Vinto	Manzana camueza



Chicharrón de cerdo.



Pacú a la parrilla.

REGIÓN TRÓPICO	
Villa Tunari	• Surubí, sábalo, pacú y tambaquí en diversas preparaciones
Shinahota	• Caldo de pescado
Chimoré	• Pique macho de surubí
Puerto Villarroel	• Chicharrón de pacú y surubí.
Entre Ríos	• Variedad de frutas y refrescos tropicales



Del tradicional pique macho cochabambino se desprende esta variante en base a carne de surubí, ingrediente principal de la gastronomía del trópico de Cochabamba.

REGIÓN DE LOS VALLES	
Anzaldo	Phiri
Arbieto	Variedad de pescados
Capinota	Chorizo capinoteño
Punata	Rosquetes
Villa José Quintín Mendoza (San Benito)	Durazno
Sacabamba	Cordero asado
Santiváñez	Pampaku de pato
Tacachi	Jauri Uchu
Tarata	Chorizo tarateño
Toco	Pan de Toco
Tolata	Pato y lambreado de conejo
Villa Gualberto Villarroel (Cuchumuela)	Variedad de platos en base a champiñón
Villa Rivero	Ambrosía



REGIÓN CONO SUR	
Aiquile	Uchucu Aiquileño
Mizque	Uchucu mizqueño
Pasorapa	Queso
Pocona	Durazno criollo
Tiraque	Habas pejtu
Totora	Uchucu totoreño
Pojo	Manzana
Vacas	Pejerrey frito
Vila Vila	Maní y guayaba
Arani	Pan de Arani
Alalay	Hongos comestibles



El pan de Arani es una delicia tradicional de Cochabamba.



REGIÓN ANDINA	
Arque	Cabrito asado
Bolívar	Huatia
Independencia	Jauriuchu
Morochata	Trucha frita o a la parrilla
Tapacarí	Cabrito al horno y aji de murmunta
Tacopaya	Empanadas de lampakana
Sicaya	Sut'u
Cocapata	Pampaku de cordero

Trucha frita.



MENÚ O´OCHALO SUGERIDO	
Lunes	Escabeche
	Enrollado
	Cardán caldito
	Chorizo criollo
Martes	Ranga
	Relleno de papa
	Ch'anka de pollo
	Anticucho
Miércoles	Ají de patas
	Riñón
	Locoto relleno
	Puchero
Jueves	Fideos uchú
	Picante mixto
	Lapping
	Trancapecho
Viernes	Piquemacho
	Planchitas
	Lechón
	K'allu
Sábado	Lomo borracho
	Jarwi uchú
	Habas pejtu
	Lambreado de conejo
Domingo	Salteña
	Sopa de maní
	Chicharrón
	P'ampaku

15 EMPRENDIMIENTOS

de turismo comunitario

esperan por ti



La Región / Foto: Dirección de Culturas y Turismo

Según información de la Dirección de Turismo de la Gobernación de Cochabamba, actualmente existen 15 emprendimientos de turismo comunitario que brindan servicios a los visitantes y que tienen en esta actividad un medio para generar recursos económicos para sus comunidades.

De los mencionados, cinco están en la Región Trópico; dos se desarrollan en la región de Cono Sur; tres en la Región Andina y cinco en la Metropolitana.

El turismo de base comunitaria es un modelo de gestión que a través de emprendimientos turísticos desarrollados directamente por las comunidades y pueblos indígena originario campesinos, comunidades interculturales y afrobolivianas, impulsa su par-

ticipen en planificación organización y gestión de la oferta turística debiendo desarrollarse de manera armónica con la naturaleza y la cultura.

El turismo comunitario es un instrumento de lucha contra la pobreza y una oportunidad de generación democrática de ingreso y oportunidades. En Bolivia existe la red de turismo comunitario TUSOCO fundada por las mismas comunidades que concentra al menos a 22 emprendimientos.

Según la Ley General del Turismo N° 292 Bolivia te Espera y en cumplimiento a la Constitución Política del Estado, los gobiernos departamentales tienen el mandato de establecer, desarrollar, difundir, promover, incentivar y fomentar la actividad productiva de los sectores turísticos públicos, privados y comunitarios.

REGIÓN	EMPRENDIMIENTO	MUNICIPIO	SERVICIOS Y ACTIVIDADES	CONTACTOS
REGIÓN TRÓPICO	Laguna Paraíso	Villa Tunari	Alimentación, hospedaje en cabañas, visitas guiadas y actividades turísticas.	Teléfono: 44136 521 Cel.: 74345334 / 73533099
	San Lorenzo	Puerto Villarroel	Alimentación, hospedaje, visitas guiadas a sus ríos miradores y al sitio conocido como parlamento de loros.	Teléfono: 44136 218
	Kawsaywasi (Miembro Red Tusoco*)	Shinahota	Visitas guiadas a las cavernas de los guácharos y murciélagos y otros atractivos. Paseos en bicicletas.	Teléfono: 44136409 Cel.: 72761712 / 72729728
	Tasibe	Chimoré	Hospedaje, alimentación y visitas guiadas.	Teléfono: 44136 218 Cel.: 67772073
	Aroma Independiente	Chimoré	Trekking, kayak, rappel y senderismo.	Teléfono: 44136 218 Cel.: 68540273
	Majo Pampa B	Shinahota	Visita guiada, realización de senderismo, observación de aves y murciélagos.	Teléfono: 44136 409 Cel. 67580873 / 74829871
	Ivirizu	Shinahota	Senderismo, guíaje, trekking y cañoning, rappel, paso en roldana ,etc.	Teléfono: 4136 409 Cel. 74805832 / 71725819
REGIÓN CONO SUR	Complejo Arqueológico Incallajta	Pocona	Guiaje e interpretación arqueológica.	Teléfono: 44982 581
	Albergue Toro Huarco	Vacas	Hospedaje y visitas guiadas a lagunas y cascadas.	Teléfono: 44511 819 / 44136 486
	Albergue Comunitario San Carlos	Omereque	Hospedaje, senderismo, observación de la paraba de frente roja, alimentación.	Teléfono: 73147080
REGIÓN ANDINA	Japo Kasa	Tapacarí	Hospedaje, venta y exposición de textiles.	Teléfono: 44376 712
	Albergue de Sailapata	Independencia	Hospedaje y visitas guiadas.	Teléfono: 44500 615
	Albergue Huaripucara	Cocapata	Hospedaje, alimentación, trekking y senderismo.	Teléfono: 44368962 / Cel.: 68465968
REGIÓN METROPOLITANA	Yunga Pampa	Tiquipaya	Hospedaje, alimentación y visitas guiadas.	Teléfono: 44317 383
	Liriui y Chocalla (Miembro Red Tusoco*)	Quillacollo	Camping, alimentación, hospedaje, aguas termales y visita guiada por senderos ecológicos.	Teléfono: 44390 515 interno 229
	Laguna San Isidro	Sacaba	Visitas guiadas, alimentación y camping.	Teléfono: 44701 330
	Santa Isabel	Colomi	Treking y visitas guiadas a la represa Santa Isabel.	Teléfono: 74342589
	Tablas Monte	Colomi	Treking y visitas guiadas a los guácharos del peñón.	Teléfono: 71438996
REGIÓN VALLES	Comunidades de Aranjuez	Arbieto	Visitas guiadas, gastronomía, intercambio de experiencias con la comunidad, arqueología y otros.	Teléfono: 67403041

*Red Turismo Solidario y Comunitario de Bolivia (TUSOCO). Reúne a 22 emprendimientos en Bolivia, su oficina central está en Cochabamba. Calle Junín, esquina Jordán. Teléfono: 45 88827

Dos aplicaciones que te ayudan a conocer COCHABAMBA



Llajta Rutas **METROPOLITANA**

Manual de Ayuda

Cálculo de Ruta

Mantén presionada la pantalla, selecciona un Origen y un Destino



Y elige tu mejor opción

La Región

“Llajta rutas” y “Cochabamba Turística y Cultural” son dos aplicaciones que puedes utilizar durante tu estancia y desplazamiento por este destino turístico. La primera permite conocer y orientar a los usuarios de smartphones en el área metropolitana de Cochabamba acerca de las rutas de transporte público. Esto basado en el transporte tradicional existente, taxitrufis y micros, para trasladarse de un punto a otro en la ciudad y en municipios aledaños al área metropolitana de Cochabamba.

En tanto que “Cochabamba Turística y Cultural” es la aplicación que la

Gobernación, mediante su Dirección de Culturas y Turismo, puso a disposición de turistas y usuarios con el objetivo de presentar de manera gráfica y funcional todos los atractivos turísticos, servicios y contactos de las cinco regiones de Cochabamba, según informa el Director de Culturas y Turismo, Uvaldo Romero.

“Es una herramienta que permite a los visitantes contar con una guía de información turística oficial, pertinente y actualizada de todo lo referente al turismo que ofrece la Llajta”, menciona Romero.

La aplicación, de poco más de 10 megabytes, se encuentra disponible y de forma gratuita en el Play Store, por

lo pronto, solo para las personas cuyos dispositivos móviles cuentan con el sistema operativo Android. En tanto que si se quiere acceder a través de un computador, la App se halla en Google Play Store (www.play.google.com) para su correspondiente búsqueda e instalación.

¿QUÉ OFRECE LA APLICACIÓN?

Una vez en la App, además del Mapa Turístico Referencial del departamento y la Agenda Turística Gastronómica y Cultural, se puede acceder a información turística de las cinco regiones de Cochabamba, cada una exponiendo sus mejores atractivos, servicios y actividades.

Pero también está disponible un acápite llamado “Servicios del Turista” en el cual el interesado puede encontrar información detallada de museos, hoteles, servicios gastronómicos, agencias de viajes, operadoras de turismo, transporte público e incluso un conversor de moneda.

ANEXIONES DE LA APP

Romero explica que Cochabamba Turística y Cultural incluye también vínculos a contactos de Agencias y Operadores del Turismo legalmente establecidos; y también a las “Llajta Rutas”, una aplicación de transporte desarrollada por miembros de la Universidad Mayor de San Simón.

En todo caso, señala que aún se están identificando nuevos atractivos turísticos en varios municipios y regiones de la Llajta y tomando en cuenta algunas sugerencias para consolidar esta aplicación como guía turística indispensable para cualquier visitantes.

Descarga la app de Llajta Rutas en el siguiente enlace QR



Descarga la app de Cochabamba Turística y Cultural en el siguiente enlace QR



La app Cochabamba Turística y Cultural ofrece información amplia sobre los atractivos turísticos.



N°	MUNICIPIO	TELÉFONO	DISTANCIA	LUGAR DE SALIDA DE TRANSPORTE
1	Aiquile	434 3303	115 km al sudeste de Cbba	Av. República, casi Valle Grande
2	Alalay	455 0562	80 km al sudeste de Cbba	Av. 6 de Agosto y Barrientos
3	Anzaldo	413 6516	75km al sud de Cbba	Av. 6 de Agosto y Barrientos
4	Arani	457 6252	60 km al sudeste de Cbba	Av. República, casi 6 de Agosto
5	Arbieto	457 8095	35 km al sudeste de Cbba	Av. Barrientos y Guayaramerín
6	Arque	71724153	60 km al oeste de Cbba	Av. Ayacucho y 6 de Agosto
7	Bolívar	67409579	161 km al oeste de Cbba	Av. 6 de Agosto, frente al surtidor
8	Capinota	438 9007	67 km al sudoeste de Cbba	Av. Ayacucho, casi 6 de Agosto
9	Cercado	466 2277	Ciudad capital del Departamento	
10	Chimoré	413 6218	190 km al noreste de Cbba	Av. Oquendo, entre 9 de Abril y Litoral
11	Cliza	457 5448	37 km al sudeste de Cbba	Av. Barrientos y 6 de Agosto
12	Cocapata	436 8962	125 km al noreste de Cbba	Quillacollo - Calle Santa Cruz
13	Colcapirhua	426 9985	8.5 km al oeste de Cbba	Av. Blanco Galindo
14	Colomi	434 0640	49 km al noreste de Cbba	Av. Oquendo y República
15	Entre Ríos	413 6175	175 km al norte de Cbba	Av. Oquendo, entre 9 de Abril y Litoral
16	Independecia	413 6192	220 km al noroeste de Cbba	Quillacollo - C/ Constantino Morales
17	Mizque	434 2041	160 km al sudeste de Cbba	Av. 6 de Agosto y Valle Grande
18	Morochata	436 4786	89 km al noroeste de Cbba	Quillacollo - Calle Santa Cruz
19	Omereque	413 6519	218 km al sudeste de Cbba	Av. 6 de Agosto (Plazuela José Cuadros)
20	Pasorapa	67406896	280 km al sudeste de Cbba	Av. República y Camiri
21	Pocona	413 6319	140 km al este de Cbba	Av. 6 de Agosto, entre Manuripi
22	Pojo	439 0549	201 km al este de Cbba	Calle Pojo (Frente Complejo Petrolero)
23	Puerto Villarroel	413 6281	254 km al noreste de Cbba	Av. Oquendo, entre 9 de Abril y Litoral
24	Punata	457 2088	45 km al este de Cbba	Av. República y Guayaramerín
25	Quillacollo	426 0095	13 km al oeste de Cbba	Av. Blanco Galindo
26	Sacaba	470 2301	14 km al este de Cbba	Av. Villazón
27	Sacabamba	67405861	85 km al noreste de Cbba	Municipio de Cliza (Mercado Central)
28	San Benito	457 9146	38 km al este de Cbba	Av. República y Guayaramerín
29	Santivañez	478 0071	25 km al sud de Cbba	Av. República y Guayaramerín
30	Shinaota	413 6409	180 km al norte de Cbba	Av. Oquendo, entre 9 de Abril y Litoral
31	Sicaya	432 1530	75 km al sudoeste de Cbba	Av. Ayacucho y 6 de Agosto
32	Sipe Sipe	438 1932	25 km al oeste de Cbba	Quillacollo - Plaza Bolivar
33	Tacachi	457 0721	65 km al este de Cbba	Av. República y Guayaramerín
34	Tacopaya	71463300	136 km al oeste de Cbba	Av. Ayacucho, casi 6 de Agosto
35	Tapacarí	436 5380	67 km al oeste de Cbba	Quillacollo - Plaza de Granos
36	Tarata	457 8082	33 km al sudoeste de Cbba	Av. Barrientos y Guayaramerín
37	Tiquipaya	478 0071	10 km al oeste de Cbba	Av. Simón López
38	Tiraque	457 0026	175 km al este de Cbba	Av. República y Guayaramerín
39	Toco	457 4179	43 km al sudeste de Cbba	Av. Barrientos y 6 de Agosto
40	Tolata	457 5510	30 km al sudeste de Cbba	Av. Barrientos y 6 de Agosto
41	Totora	434 1002	142 km al sudeste de Cbba	Av. 6 de Agosto y República
42	Vacas	451 1819	84 km al sudeste de Cbba	Av. Guayaramerín y Moxos
43	Vila Vila	71743979	115 km al sudeste de Cbba	Av. República y Valle Grande
44	Villa Gualberto V.	457 0544	67 km al este de Cbba	Av. República y Guayaramerín
45	Villa Rivero	457 0608	54 km al este de Cbba	Av. República y Guayaramerín
46	Villa Tunari	413 6521	161 km al norte de Cbba	Av. Oquendo, entre 9 de Abril y Litoral
47	Vinto	426 0150	17 km al oeste de Cbba	Quillacollo - Plaza Bolívar

LA REGION

Información de turismo y medioambiente de Bolivia



EDICIONES
ESPECIALES

CONTACTOS: 70079347

PRENSA.LAREGION@GMAIL.COM

WWW.PERIODICOLAREGION.COM