

# SENTIR PORTUGAL



# / C O N T E N

**4 / INTRODUCCIÓN**

**6 / CULTURA**

**14 / SABER HACER**

**22 / SABORES**

**36 / CIFRAS**

**38 / INFORMACIÓN**

Portada: Amália, Vhils

Esta página: El Duero

---

©Turismo de Portugal

©Turismo de Portugal/Yves Callewaert

# I D O

*"Al final, la mejor manera de viajar es sentir"*  
*Álvaro de Campos (Fernando Pessoa)*







Alentejo

©Turismo de Portugal/Francisco Almeida Dias



Con una combinación de la influencia mediterránea y la fresca del Océano Atlántico, Portugal es conocido por su clima templado y soleado, y por la diversidad de sus paisajes.

Desde las magníficas playas de la costa, las llanuras doradas del Alentejo o las verdes montañas del interior, hasta la naturaleza tranquila y exuberante de las islas Azores y Madeira. Portugal también es conocido por su larga historia de conquistas y descubrimientos, que van mucho más allá de sus fronteras; por su imponente patrimonio, plagado de hitos de un pasado glorioso; por su cultura, siempre dinámica; por su gastronomía única y reconfortante llena de sabores y aromas... En definitiva, por su ambiente relajado, sencillo y único, siempre con los brazos abiertos para los que regresan.

Con más de ocho siglos de historia y una afortunada mezcla de pueblos, culturas y tradiciones, Portugal es una de las naciones más antiguas de Europa. En Portugal se encuentra la región vitivinícola con denominación de origen más antigua del mundo, el Douro (Patrimonio de la Humanidad, donde se produce el vino de Oporto), y una de las universidades más antiguas de Europa, la monumental Universidad de Coimbra, fundada en el siglo XIII y también clasificada por la UNESCO. Portugal es tierra de grandes descubrimientos, del fado y de tradiciones ancestrales ligadas al inmenso océano, pero al mismo tiempo es un país moderno y cosmopolita con innumerables opciones de ocio y lugares para visitar y explorar en familia, en pareja o en una aventura en solitario.



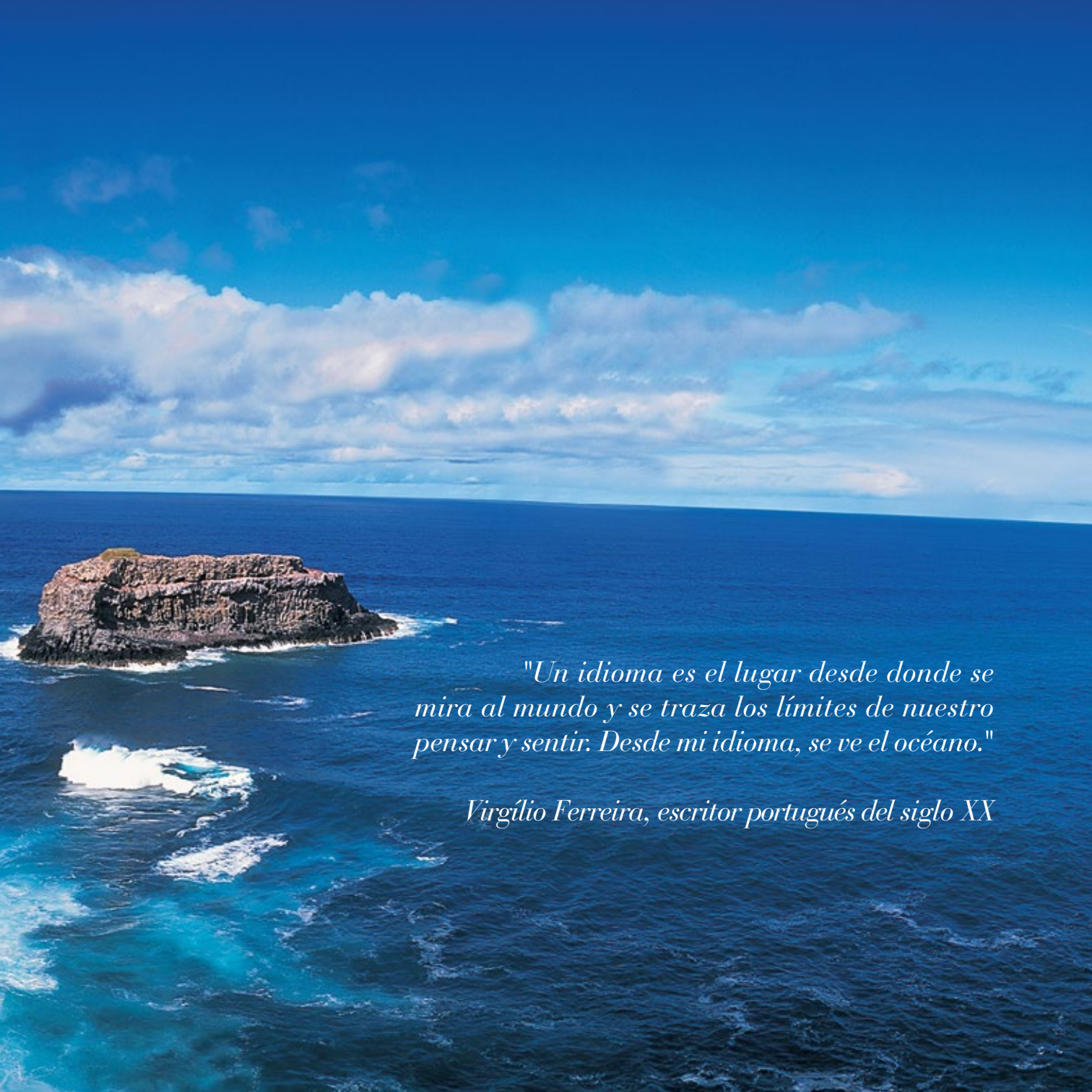


# / CULTURA

Islas de Flores, Azores

© Turismo de Portugal / Paulo Magalhães





*"Un idioma es el lugar desde donde se mira al mundo y se traza los límites de nuestro pensar y sentir. Desde mi idioma, se ve el océano."*

*Virgílio Ferreira, escritor portugués del siglo XX*

## /CULTURA

"El jardín de Europa en la orilla del mar". Así es como el político y poeta Tomás Ribeiro (siglo XIX) elogió a Portugal. En un país con una costa atlántica de 1.860 km (incluyendo los archipiélagos de Madeira y las Azores), el modo de vida, la cultura y las tradiciones populares (procesiones en el mar y devoción por Nuestra Señora de los Dolores, la santa patrona de Portugal y de los pescadores) están irremediabilmente ligadas a este vínculo íntimo con el mar. Las influencias son obvias en la pintura, la literatura, la música, la arquitectura, la gastronomía, la religión... Han marcado la historia del país e incluso su identidad desde la época de los Descubrimientos hasta la actualidad. Luís Vaz de Camões, Fernando Pessoa o Sophia de Mello Breyner son solo algunos de los muchos poetas portugueses que han escrito sobre el mar y sobre esta relación única. El fado (canción nacional de Portugal, originario de Lisboa) también tiene este componente marítimo, al cantar a la saudade (un sentimiento muy portugués de anhelo o nostalgia), al amor distante, al destino (fado) y al mar que separa y une. En 2011, la UNESCO clasificó al fado como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



Sin embargo, las tradiciones portuguesas también están íntimamente ligadas a la tierra y a la agricultura, y tienen formas de expresión muy singulares como el cante alentejano, un

estilo de canto coral de ritmo lento (clasificado también como Patrimonio Cultural Inmaterial) que canta sobre melancolía, saudade, amor y la vida en el campo.



Guitarras portuguesas en el Museo del Fado de Lisboa  
 Coro masculino de cante alentejano en Castro Verde

© Turismo de Portugal / José Manuel

© Turismo do Alentejo

Casi siempre como celebración de esta íntima relación con el mar, la vida rural y la fe católica, cada año, sobre todo en verano, se dan cita en todo el país diversas festividades y romerías que combinan tradiciones sagradas y profanas, movilizan a poblaciones enteras y dan un color especial a las ciudades y los pueblos del país. Las "Fiestas de Nossa Senhora da Agonia" (patrona de los pescadores) en Viana do Castelo, la fiesta de los Tabuleiros de Tomar, las fiestas del Espírito Santo y del Señor Santo Cristo de los Milagros en las Azores y las fiestas del Pueblo en Campo Maior son solo algunos de los eventos populares que merece la pena conocer.

Con un tono claramente más religioso, cada año se celebran las peregrinaciones a Fátima, uno de los centros de culto a la Virgen María más grande del mundo. Las principales peregrinaciones tienen lugar el 13 de mayo (con la procesión de las Velas por la noche el día 12 y la procesión del "Adiós" el día 13, que cierra las celebraciones) y el 13 de octubre, fecha en la que miles de creyentes se reúnen ante el santuario para conmemorar las apariciones de Nuestra Señora a tres niños, en ese mismo lugar, en 1917.



Fiestas de Nossa Senhora da Agonia, Viana do Castelo, agosto  
 Fiestas del Señor Santo Cristo de los Milagros, São Miguel, Azores, mayo  
 Peregrinación a Fátima el 13 de mayo  
 La Fiesta de los Tabuleiros se celebra en Tomar cada cuatro años en julio

© Município de Viana do Castelo

© azoresphotos.visitazores.com / António Carvalho e Cunha

© Santuario de Fátima

@naminhamochila

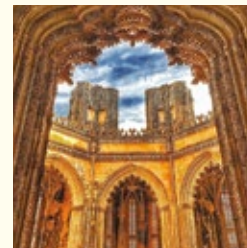
## /CULTURA

La arquitectura portuguesa, al igual que todas las facetas culturales del país, se ha visto influenciada por su historia tan rica, por el ir y venir de diferentes pueblos, como romanos, visigodos, suevos y árabes, y por los movimientos artísticos europeos: románico, gótico, renacentista, barroco y neoclásico. Las principales expresiones de un estilo verdaderamente nacional son el manuelino de finales del siglo XVI, una variante más exuberante del estilo gótico ejemplificado en el grandioso Monasterio de los Jerónimos, la Torre de Belém, el Monasterio de Batalha y el Convento de Cristo, todos Patrimonio de la Humanidad, y el estilo barroco joanino, presente en los monumentos más representativos, como el Convento de Mafra, la Basílica de la Estrela (en Lisboa), la Torre de los Clérigos (en Oporto) y Solar de Mateus (en Vila Real), entre otros. Todos ellos forman parte de una rica herencia que Portugal, país con más de ocho siglos de historia, ha sido capaz de preservar.



Torre de Belém, Lisboa  
 Monasterio de los Jerónimos, Lisboa  
 Convento de Cristo, Tomar  
 Torre de los Clérigos, Oporto  
 Monasterio de Batalha

© istockphoto.com / FedevPhoto  
 © istockphoto / jarnogz  
 © Turismo de Portugal / António Sá  
 @paulolyb





Museo de Arte, Arquitectura y Tecnología, Lisboa  
 Museo Nacional de Carruajes, Lisboa  
 Detalle de La última cena, Hodart, s. XVI, Museo  
 Nacional Machado de Castro, Coimbra

© Turismo de Portugal / Pedro Freitas

© Joseolgon

© Manuellvbotelho

Si lo que le atrae de Portugal es su patrimonio, su arte y sus museos, no se sentirá decepcionado. El arte portugués, antiguo y contemporáneo, está bien representado en innumerables instituciones públicas y privadas en todo el país; además, albergan algunas de las obras y las exposiciones más importantes de todo el mundo. No puede perderse el Museo Nacional de Arte Antiguo, el Museo Nacional de Carruajes, el Museo Nacional del Azulejo, el Centro de Arte Moderno de la Fundación Calouste Gulbenkian y el nuevo Museo de Arte, Arquitectura y Tecnología (MAAT), todos ellos en Lisboa. También de visita obligada son el Museo Nacional Soares dos Reis y la Fundación Serralves en Oporto; el Museo Nacional Grão Vasco en Viseu; el Museo Nacional Machado de Castro en Coimbra; o el Museo de Arte Contemporáneo de Elvas, por nombrar solo algunos. En algunos de estos museos se encuentran los tesoros de pintura, escultura, joyería, arte sacro y mobiliario más importantes y valiosos del arte portugués. Cada obra narra una historia única. La historia de Portugal.

Paneles de San Vicente, una obra con gran significado simbólico en el arte portugués, atribuida a Nuno Gonçalves, siglo XV

© Museo Nacional de Arte Antiguo



## /CULTURA

En el siglo XX, la arquitectura portuguesa logró un tremendo reconocimiento internacional gracias a personalidades famosas como Álvaro Siza Vieira y Eduardo Souto de Moura, de la prestigiosa Escuela de Oporto. Ambos son el máximo exponente de la arquitectura portuguesa contemporánea, han creado obras imprescindibles y los dos han sido galardonados con el Premio Pritzker. Entre sus obras se encuentran la Casa das Histórias de Souto de Moura en Cascais, el Pabellón de Portugal en el Parque das Nações (Lisboa) y el Museo de Serralves (Oporto) de Álvaro Siza Vieira.

En todo el país, pero especialmente en Lisboa y Oporto, también hay ejemplos notables de grandes obras de arquitectos internacionales que reflejan la imagen del Portugal moderno, por ejemplo, Santiago Calatrava (Estación de Oriente), Rem Koolhaas (Casa da Música), Amanda Levete (Museo de Arte, Arquitectura y Tecnología) y Peter Chermayeff (Oceanário de Lisboa). Un Portugal siempre abierto al mundo.

Pabellón de Portugal de la Expo '98, Álvaro Siza  
 Casa das Histórias, Cascais, Eduardo Souto de Moura  
 Casa da Música, Oporto, Rem Koolhaas  
 Residencia de ancianos de Alcácer do Sal, Aires Mateus

© Raquel N. Rodrigues

© Turismo de Portugal / Clara Azevedo

© Turismo de Portugal / António Sá

© Turismo de Portugal / Yves Callewaert





Si quiere ver arte, no es imprescindible ir a un museo. En las calles de las ciudades y los pueblos, el arte callejero es un fenómeno creciente, con innumerables obras de extraordinaria calidad que animan los paisajes urbanos. Se trata de verdaderas galerías al aire libre donde destacados artistas de todo el mundo buscan dar vida y color a lugares ocultos en el tiempo, espacios públicos sin alma y edificios vacíos mediante diferentes técnicas y mensajes.

Varios artistas portugueses han destacado en este estilo artístico y gozan de reconocimiento mundial: las obras de Bordallo II, en Covilhã, y de Ella & Pitir, en Abrantes, fueron incluidas por la Street Art News entre las 25 obras de arte urbano más populares; Odeith, con sus obras pintadas en Setúbal, apareció en un especial sobre las mejores obras del movimiento I Support Street Art; y Vhils fue incluido en la lista de historia de éxito de personas menores de 30 años (en la categoría de Art & Style) e incluso ha trabajado con U2. Pero hay mucho más que ver en varios lugares diferentes del país. Merece la pena mantenerse atento.



David Pintor, Oporto  
 Violant, Lisboa  
 Mural de grupo en Alfama, Lisboa (Miguel Januário,  
 Hugo Makarov, Mário Belém, Nuno Saraiva, Pedro Soares  
 Neves, UAT, Vanessa Teodoro)  
 Los gemelos, Lisboa  
 Bordallo II, Covilhã  
 @francifigi  
 @\_lho\_  
 @urbansquidlondon  
 @elodejo  
 @opaak

# / SABER HACER

Pendientes de aro con filigrana de oro, un arte ancestral con una larga tradición en la joyería portuguesa.

© Museo del Oro de Tróvão



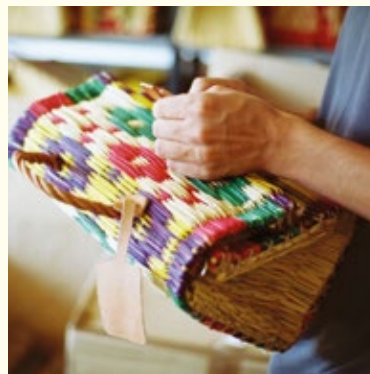
*"El Portugal de hoy es un país de grandes contrastes: moderno y diverso, pero con un gran arraigo por su pasado tradicional."*

*The Courier, Reino Unido*



## /SABER HACER

Arte, diseño, moda, artesanía, tradición, vanguardia... Portugal se siente orgulloso de su larga historia de más de ocho siglos, de su magnífico patrimonio y de sus logros pasados y presentes. Muestra y comparte sus conocimientos y su maestría con el mundo en varias regiones portuguesas, todas distintas y características: los azulejos, la joyería en filigrana de las regiones del Miño y el Douro, La "Calçada" portuguesa (calles tradicionales adoquinadas) y los tejidos y bordados de Viana do Castelo, Castelo Branco o la isla de Madeira, los tapices de Arraiolos y Portalegre, El "Burel" de Serra da Estrela, la cestería, la floreciente industria del calzado y un saber hacer que traspasa fronteras.



Museo de la Tapicería de Portalegre  
El paño de esta zona (burel en portugués)  
es un tejido artesanal de lana que tradicionalmente  
utilizaban los pastores de la Serra da Estrela para capas  
y abrigos, pero hoy tiene nuevas aplicaciones.

Cestería tradicional portuguesa  
Alfombras de Arraiolos  
Bordado de Viana do Castelo

© Turismo do Alentejo  
@chris\_scott  
© carmo.iol.pt  
© Turismo do Alentejo  
© Município de Viana





Algunas artes tradicionales portuguesas están experimentando una revitalización moderna: ahora la tradición se combina con enfoques más contemporáneos, se incluye cerámica y gres, y las piezas tienen características muy particulares y distintas dependiendo de la zona del país. La famosa cerámica negra de Molelos y Bisalhães (esta última clasificada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia), la cerámica de Alcobaça, Óbidos, Porches, Estremoz, Nisa y Viana do Alentejo, la vajilla de Viana do Castelo y la cerámica figurativa de Caldas da Rainha y Barcelos son solo algunos ejemplos de esta tradición artesanal. En lo que respecta a la cerámica de gres y de porcelana, merece la pena visitar las fábricas de Vista Alegre en Ílhavo y la de Bordallo Pinheiro en Caldas da Rainha, ambas del siglo XIX y con una larga tradición en las mesas de Portugal.



Cerámica de Bordallo Pinheiro, Caldas da Rainha  
Gallo de Barcelos, un icono del arte popular  
de Portugal, Barcelos  
Rey y Reina, de Rosa Ramalho, Barcelos  
Cerámica de São Pedro do Corval, Alentejo  
Vasija de barro de Nisa, Alentejo

© Bordallo Pinheiro

@sashasouka

@robbytw63

© Municipio de Reguengos de Monsaraz

© Museo del Bordado y del Barro de Nisa

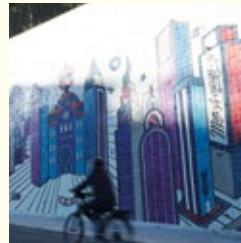


## /SABER HACER

*"Pase un día en Portugal. Juegue a ser turista. Dé un paseo. Lo que ve, todo lo que le rodea, es la forma de arte más visible de Portugal.*

*"CBS News, EUA*

En estaciones de tren y de metro, en iglesias y conventos, en palacios y mansiones, en casas particulares, en escaleras y fuentes... los azulejos son una parte integral del paisaje portugués. Herencia de los árabes, los portugueses han utilizado el azulejo tradicional (del árabe al-zuleique) desde el siglo XV. Los azulejos han sido un elemento clave en los principales diseños arquitectónicos portugueses desde el siglo XVIII, cuando eran producidos en el país en grandes cantidades por artesanos y pintores de renombre. En ninguna otra parte del mundo el arte del azulejo ha alcanzado el nivel de calidad y variedad que puede verse en Portugal. Las estaciones de São Bento (Oporto) y Pinhão (Alijó), la Capilla de las Almas (Oporto), la Iglesia de São Lourenço en Almancil (Algarve), la fábrica de Viúva Lamego, el Palacio de Sintra, el Convento dos Cardaes y el Convento da Madre de Deus, Lisboa, (que alberga el conocido Museo Nacional del Azulejo) son edificios



que no puede perderse. La tradición se ha recuperado en las estaciones de metro, convertidas en verdaderas galerías de azulejos contemporáneos y con obras de artistas famosos como María Keil, Júlio Pomar, Manuel Cargaleiro, Vieira da Silva, Eduardo Nery y Menez

Fachada de edificio en Lisboa  
Estación de São Bento, Oporto  
Panel en Campo de Santa Clara, Lisboa  
Panel en el metro de Lisboa, Vieira da Silva  
© Turismo de Portugal / José Manuel  
© Turismo de Portugal / José Manuel  
© Turismo de Portugal / António Sacchetti  
© Turismo de Portugal / Pedro Freitas





Inspirado en los sofisticados mosaicos romanos, la tradicional "Calçada" portuguesa (el pavimento portugués) tradicional se originó en Lisboa durante la reconstrucción de la ciudad después del terremoto de 1755. Aunque el patrón ondulado que se observa en el Rossio (Mar Largo) fue el precursor, pronto aparecieron otras obras y patrones en toda la ciudad y, posteriormente, en otras ciudades portuguesas y antiguas colonias de ultramar como Brasil (el patrón ondulado es la imagen de marca del paseo marítimo de Río de Janeiro) y Macao.



Rossio, Lisboa, detalle de pavimento adoquinado  
Pez y barco, pavimento tradicional portugués en Lisboa y Oporto (respectivamente)

© istockphoto.com/repistu

© Hieronymus Ukkel/shutterstock.com

## /SABER HACER

Portugal es el mayor productor mundial de alcornoques (el 34% de los alcornoques del mundo se encuentran en el Alentejo) y también produce más de la mitad del corcho del mercado. Además, el alcornoque es el árbol nacional de Portugal. No es de extrañar, por lo tanto, que Portugal esté a la vanguardia en la utilización de este material en una amplia variedad de formas. Versátil, ecológico, resistente y sostenible, el corcho se ha utilizado para una amplia gama de finalidades y es cada vez más usado en sectores como la moda, la arquitectura y el diseño. Además de su uso esencial en el mundo del vino (nada es comparable a un tapón de corcho), también se utiliza en la construcción, en los deportes e incluso en la industria aeroespacial.



Alcornoque, el árbol nacional de Portugal  
 Juego de té, Raquel Castro,  
 disponible en la tienda del MoMA  
 Tapones de corcho

© APCOR



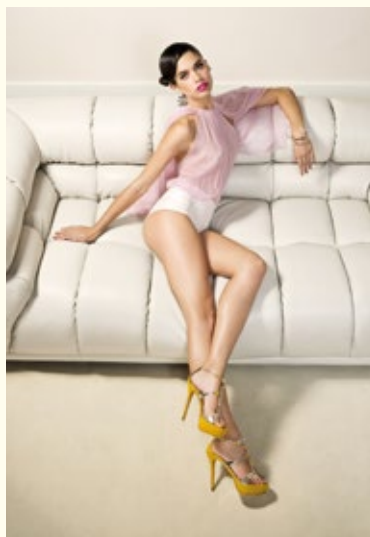
Existe en Portugal una actividad metalúrgica asociada con el pastoreo: la fabricación de campanillas para animales. Se trata de una tradición milenaria en Portugal que floreció en el siglo XVIII en el Alentejo, principalmente en Alcáçovas (Viana do Alentejo) de donde son originarios muchos maestros de esta profesión única. El chocalho es un agitador fabricado con hierro forjado que se cuelga con una cinta alrededor del cuello de los animales para que los pastores puedan tenerlos localizados. El arte de la fabricación de campanillas para animales ha sido clasificado por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia.

@paulapico





Pasarela de  
Moda Lisboa, 2016  
Campaña internacional  
Zapatos de la marca  
Portuguese Shoes  
@Moda Lisboa  
© Portuguese Shoes



Reconocido por la alta calidad de sus materiales y su excelente fabricación, especialmente en lo referente a textiles y calzado, Portugal también destaca por su diseño y creatividad.

La Semana de la Moda de Lisboa (Moda Lisboa) lleva más de 25 años celebrándose en la capital. En marzo y octubre, presenta colecciones de temporada de diseñadores portugueses.

La Portugal Fashion de Oporto también celebra dos eventos anuales en marzo y octubre. Lleva celebrándose 20 años y se centra principalmente en nuevos valores. Busca establecer un vínculo entre la industria

y la proyección internacional de la moda de Portugal.

Presentada al mundo como la industria más sexy de Europa, el calzado Made in Portugal ha recorrido un largo camino, batiendo a marcas globales y ganando clientes en todos los continentes. Sinónimo de diseño, alta calidad y sofisticación, Portugal exporta alrededor de 80 millones de pares de zapatos al año, lo que lo convierte en uno de los mayores sectores de su economía nacional.

# / SABORES

*"Portugal, uno de los países más antiguos del mundo, es un verdadero paraíso gastronómico. Los portugueses son también pioneros en gastronomía: la comida y el vino han sido una parte fundamental de la cultura portuguesa durante siglos. Su excelente marisco y embutidos (salchichas y jamón), sus deliciosos panes y pasteles, y una profunda comprensión de los sabores sitúan a Portugal en la cima de la gastronomía"*

*Lonely Planet, Reino Unido*





Almeças a la cataplana  
© Turismo de Portugal/Mário Cerdreira

## /SABORES

*La base de la cocina tradicional portuguesa es una comida casera sencilla y sabrosa para disfrutar tranquilamente con la familia y amigos."*

*Fodor´s Travel, EUA*

El aceite de oliva, el pan, el pescado, el vino, las verduras, las hierbas y las frutas frescas de temporada son los principales ingredientes de la dieta mediterránea, clasificada en 2013 por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Aunque no está bañado por este mar, Portugal y otros países de la cuenca mediterránea comparten una forma común de respetar, preparar, cocinar y compartir los productos locales de la tierra y el mar cada temporada. Además, comparten una identidad, una cultura y un saber hacer centrados en valores como la convivencia en la mesa, la hospitalidad, la relación con los vecinos, el diálogo y la creatividad.



Enoturismo  
Fruta de temporada  
Pan de Almodóvar  
© Turismo do Porto e Norte  
@elodie\_mqs  
© Turismo de Portugal



El paisaje de Portugal (país con una fuerte influencia mediterránea) ha sido marcado por el olivo desde tiempos inmemoriales. Aquí se producen algunos de los mejores aceites de oliva del mundo con denominación de origen protegida (Trás-os-Montes, Beira Interior, Ribatejo, Moura, Alentejo Interior y Norte Alentejano) y también excelentes aceitunas, como las de Negrinha de Freixo y las de Elvas y Campo Maior.

© Turismo de Portugal/Nuno Correia



Las culturas mediterráneas se basan en compartir y ayudarse mutuamente, y la sociabilidad juega un papel fundamental.

La dieta mediterránea (del griego *daia*) es un estilo de vida y un paradigma de origen ancestral procedente del conocimiento tradicional, transmitido de generación en generación, con técnicas y prácticas de producción y extracción en agricultura y pesca, y métodos de preparación y consumo de alimentos (en particular sopas y "ensopados", en festividades, tradiciones y manifestaciones artísticas). Más que un tipo de comida basado en calidad y simplicidad, la dieta mediterránea es una forma de vida.



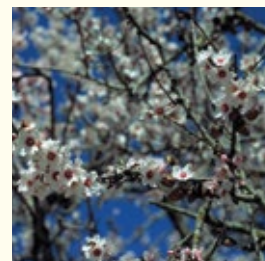
Castillo de San Jorge, Lisboa  
Almendros en flor, Algarve

© Turismo de Portugal / Francisco Prata  
© Turismo do Algarve



Tavira, en el Algarve, es la comunidad portuguesa que mejor representa este estilo de vida. Cada año, en el mes de septiembre, acoge la Feria de la Dieta Mediterránea.

@kfverson



## /SABORES

*"La gastronomía es uno de los pilares de la cultura portuguesa. De las cafeterías a los restaurantes innovadores, pasando por los mercados y los puestos callejeros presentes en cada ciudad, pueblo y aldea, la comida (y la bebida) siempre parece estar en la mente del pueblo portugués."*

Fodor's Travel, EUA



Conocidos por su hospitalidad y por el gusto del bien recibir en la mesa, los portugueses se sienten orgullosos de sus productos y de una cocina única llena de carácter. "Pescados y mariscos excelentes, fruta madurada al sol, cordero criado en prados salpicados de flores, cerdos en libertad alimentándose de bellotas en robledos" [CNN, 2016] son sólo algunas de las muchas cualidades de la gastronomía portuguesa. Con una extensa costa, el pescado

y el marisco forman parte indisoluble de la dieta portuguesa. Y hay muy buenas razones para ello: El famoso chef catalán Ferran Adrià no duda en declarar que los pescados y mariscos de las aguas del Atlántico de Portugal "son los mejores del mundo".

Las sardinas a la brasa son quizás la exquisitez más icónica de la mesa durante el largo verano portugués, pero la dorada, la lubina, el lenguado, el atún, el cazón, la sepia

y el pulpo están entre las opciones preferidas de los expertos. La ruta no estaría completa sin probar una de las muchas recetas de bacalao que los portugueses son expertos en preparar. Aunque no se pesca en aguas portuguesas, nadie en el mundo consume más bacalao o lo cocina mejor.

Una especialidad  
de la cocina portuguesa: el pulpo

© Turismo de Portugal



Varios tipos de pescados portugueses en lata, de la sardina al bacalao, de la caballa al atún: el renacimiento de una tradición

@pauline\_demay



En lo que respecta al marisco, nadie puede resistirse a un plato de almejas "Bolhão Pato", camarones costeros, percebes, langosta a la parrilla, cigalas, langostitas de Cascais, buey de mar, quisquillas de Espinho, centollos, lapas, "cracas" y langostas de las Azores o lapas de Madeira... La paleta de sabores es simplemente irresistible.

@marina.lozovik





La oferta de platos de carne también es extensa y muy recomendable. En las regiones con buen pastoreo (presentes en todo el país), las razas autóctonas se crean con una denominación de origen protegida. En el norte, tenemos carne de vaca de Barrosã, Mirandesa, Maronesa y Arouquesa, cordero de Terrincho, cabrito de Barroso y cerdo de Bísaro de Trás-os-Montes, jamón, "Alheira" y otros embutidos

de Castro Laboreiro, Chaves, Vinhais y Mirandela. En el centro de Portugal, es obligatorio degustar el "leitão" (cochinillo) de Bairrada, la ternera de Lafões, el cordero de Serra da Estrela o el delicioso cabrito de Galheira.

En Lisboa, toda la tradición culinaria portuguesa se combina con la innovación y la creatividad de una nueva generación de chefs que reinventan la forma de cocinar y presentan en sus restaurantes algunas de las especialidades más emblemáticas y populares del país.

En el Alentejo, el pan, el cerdo y el aceite de oliva, siempre mezclados con hierbas como el cilantro, el perejil, el romero, el orégano, el laurel, el poleo y la menta, son la base de una cocina sabrosa y única que se complementa con las excelentes embutidos de Portalegre, Estremoz, Borba, Beja, Campo Maior y Elvas, los torreznos y las

migas de distintos sabores y combinaciones, servidas normalmente con carne de cerdo frita o asada. De Barrancos viene el cerdo negro que se utiliza para hacer los famosos embutidos de la región. En temporada, los platos de caza también son muy populares.



Según Paul Ames, periodista de CNN, los restaurantes no son el único lugar para conocer y disfrutar de las mejores especialidades de Portugal, "el secreto culinario mejor guardado de Europa". En todo el país, lo mejor de la cocina tradicional se celebra en festivales anuales y ferias que atraen a miles de personas. Vino en Melgaço y Borba, productos ahumados en Vinhais, Barrancos, Monchique y Querença, queso en la Serra da Estrela, Palmela y Serpa, pescado en Lisboa, chocolate en Óbidos, confitería en Portalegre y Alcobaça e incluso sopa en Tomar. Pero esto no es todo. Portugal ofrece un calendario completo y apetecible para aquellos que buscan los mejores sabores y aromas de cada región.

@puskasnori

## /SABORES

Con respecto a los dulces, la confitería portuguesa de convento es una de las más ricas y originales del mundo. Además de la famosa tarta de crema (pastel de nata), un icono de la cocina portuguesa, existen numerosas opciones irresistibles en todo el país, muchas de ellas ligadas a fiestas religiosas como la Navidad (torrijas, roscón, arroz dulce o vermicelli) y la Semana Santa "Pão-de-ló" (bizcochos) de Margaride, Ovar o Alfeizerão), aunque pueden degustarse durante todo el año.

Y aún hay más: papos de anjo, toucinho-do-ceu, natillas flan Abade de Priscos, pasteles de Tentúgal, Vouzela o Santa Clara, ovos-moles de Aveiro y travesseiros de Sintra son algunas de las exquisiteces que el visitante no puede perderse. En el sur de Portugal, encontrará postres como pão de rala, encharcada, "sericaia" con ciruelas de Elvas, morgados y tarta de queso, pinhoada de Alcácer do Sal, tosquiados, tibornas, toucinho rançoso, boleima de Castelo de Vide, morgados, dulces de mazapán, Dom Rodrigos del Algarve y torta de miel de Madeira...



Pastel de nata  
Crème brûlée  
Torrija

© istock.com / graffio77

© Turismo de Portugal / Nuno Correia

© istock.com / Ramonespelt

Pinhoada de Alcácer do Sal  
Ovos moles de Aveiro

@jmigsimoes

@aportugueseaffair



Algunos dulces locales destacan por su contenido en aceite de oliva y miel, que en algunos lugares también tienen denominación de origen protegida. Estos son sólo algunos de los muchos productos protegidos que llenan a los portugueses de orgullo y dan tanto color al paisaje. Esta categoría también incluye las manzanas de Bravo de Esmolfe, las ciruelas de Elvas, la piña y el maracuyá de las Azores, la chirimoya de Madeira, las peras Rocha de la región del oeste y las castañas producidas en el norte de Portugal y en el Alentejo. Las castañas asadas en ollas de barro que se venden en la calle envueltas en papel son una de las costumbres típicas de los meses más fríos. Otros sabores de la naturaleza que pueden descubrirse son las cerezas, las manzanas y los melocotones de la Cova da Beira, las manzanas de Alcobaça, las patatas dulces de Aljezur, los cítricos del Algarve, el arroz Carolino de las marismas del Ribatejo y los frutos secos, como la almendra del Douro.

También destaca la gran variedad de deliciosos quesos, en particular el queso de Serra da Estrela (una verdadera institución portuguesa), el queso São Jorge de las Azores, los quesos alentejanos de Évora, Nisa y Serpa, el queso Azeitão o el queso amarillo de Beira Baixa, reconocido como el mejor del mundo en una degustación a ciegas organizada en Estados Unidos por Wine Spectator y Vanity Fair. Todo un viaje culinario para ser degustado con gran placer.



Castañas asadas  
Queso de Serra da Estrela  
Mercado de fruta, Madeira  
Cerezas de Cova da Beira

© Turismo de Portugal / Rui Rebelo  
© Turismo de Portugal / Nuno Correia  
@tinethorlin  
@fornatina



Monte dos Perdigões, Estremoz, Alentejo

© Monte dos Perdigões



*"Confieso libremente que he llegado a una conclusión emocional: En lo referente al vino, hoy Portugal es sin duda el lugar más emocionante del planeta."*

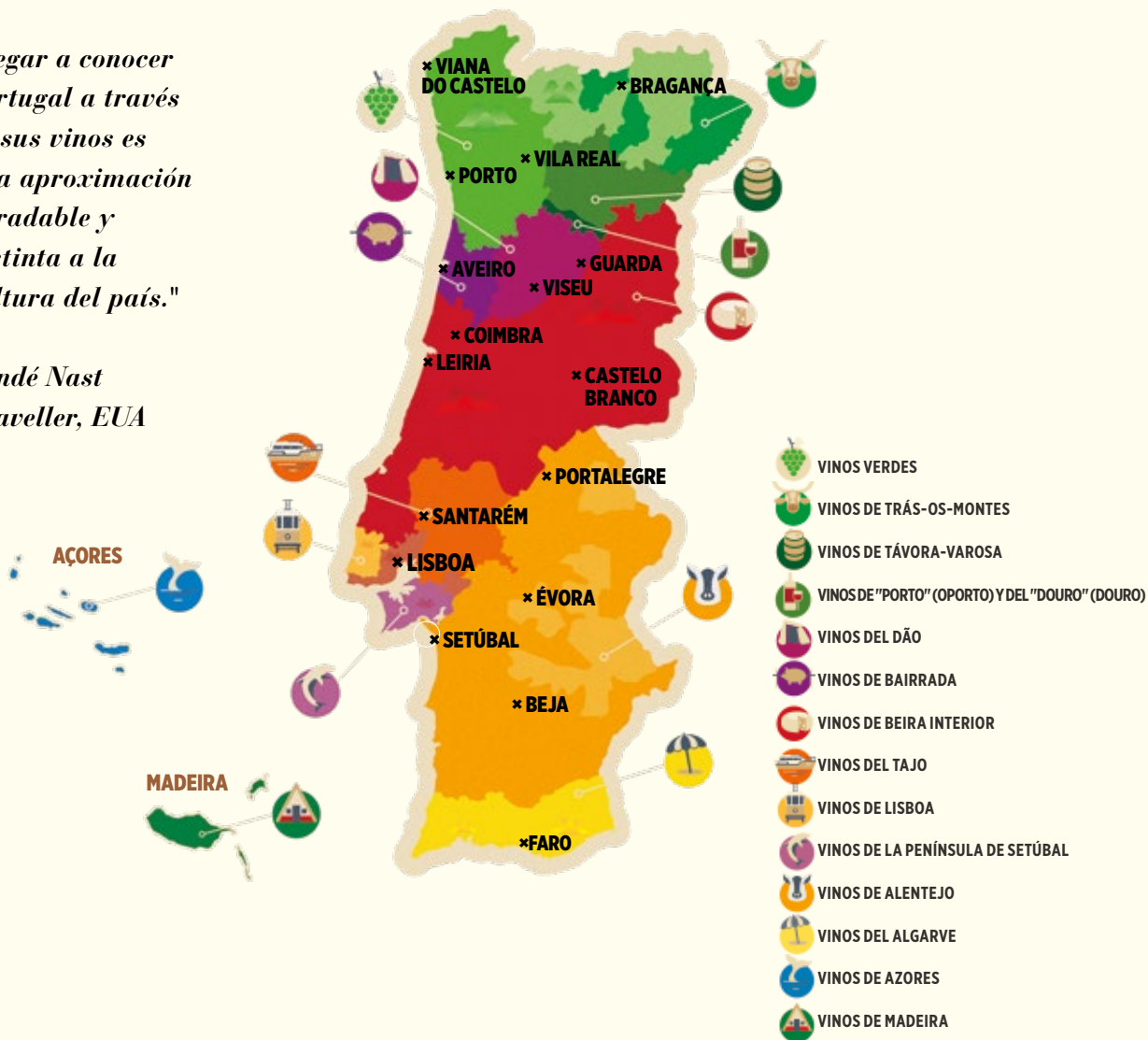
*The Wine Spectator, EUA*



## /REGIONES VINO

*"Llegar a conocer  
Portugal a través  
de sus vinos es  
una aproximación  
agradable y  
distinta a la  
cultura del país."*

*Condé Nast  
Traveller, EUA*







Portugal es un país antiguo, repleto de historia y tradiciones relacionadas con el vino que se enorgullece de albergar la región vitivinícola demarcada más antigua del mundo, el "Douro" (Duero). Desde el siglo XVIII, en esta región se produce uno de los vinos más conocidos y apreciados, el "Porto" (Oporto), y se cultiva el mayor número de variedades autóctonas de uva (más de 250) dando lugar a vinos únicos llenos de personalidad que han conquistado y convencido a los mercados internacionales. De los blancos suaves y frescos a los tintos con cuerpo, la variedad de vinos producidos es tan amplia como la topografía y los paisajes cambiantes del país.

Valle del río Duero, Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO  
 Isla del Pico, Azores. El paisaje vitivinícola de la isla del Pico, en las Azores, esculpido en suelo volcánico y protegido por paredes de piedra, también está clasificado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad  
 Viñedo en Reguengos de Monsaraz, Alentejo

© Turismo de Portugal

© Azoresphotos\_visitadores / António Carvalho e Cunha

© Monte dos Perdigões



## /SABORES

Si empezamos en el norte de Portugal, encontramos el Vinho Verde, rico y floral, fabricado a partir de dos variedades de uva: el Alvarinho (más noble y exclusiva) y el Loureiro (más afrutada). En el Douro, la variedad más prominente es la variedad autóctona por excelencia: la Touriga Nacional. Una uva con gran fragancia y rica en taninos, muy abundante en la región del Dão, donde suele mezclarse con la variedad Alfrocheiro, más aromática y colorida. Esta región también cuenta con excelentes vinos blancos producidos a partir de la uva Encruzado. Si nos dirigimos más al sur, la variedad Baga es una uva robusta con marcados taninos predominante en la región de Bairrada. En Lisboa, la uva Arinto es la más común y produce un vino blanco fresco y muy agradable de beber. En el Alentejo, una región que da pasos impresionantes en la producción de vinos de excelente calidad, predominan las variedades de uva Tinta Roriz, Trincadeira, Castelão y Touriga Nacional, aunque conviven con variedades no autóctonas como



la Alicante Bouschet (vino tinto) y la Antão Vaz y Roupeiro (vino blanco). En los últimos años, el Algarve (origen de variedades tradicionales de uva como la Castelão y la Arinto) también ha experimentado un renacimiento en su sector vitivinícola con la producción de vinos suaves y afrutados. En las regiones de Vinho Verde, Távora-Varosa y Bairrada, también se producen vinos espumosos de alta calidad que han sido reconocidos entre los mejores del mundo.

Vino tinto  
Bodega en Colares  
Uvas Alvarinho

© Turismo de Portugal / Nuno Correia  
© Adega Viúva Gomes  
@tiagosampaio\_winemaker

### ← VARIETADES AUTÓCTONAS DE UVA TINTA

#### 🍇 BAGA

Predomina en la región de Bairrada. También se cultiva en la región del Dão, en Estremadura y en algunas partes del Ribatejo.

#### 🍇 CASTELÃO

Es una de las variedades de uva tinta más comunes en el sur del país, que tiene un clima más cálido y seco, especialmente en la zona de la Península de Setúbal.

#### 🍇 TOURIGA FRANCA

Predomina en las regiones del Douro y Trás-os-Montes. Es una de las mejores variedades para producir "Porto" (Oporto) y vinos del "Douro" (Duro).

#### 🍇 TOURIGA NACIONAL

Es la variedad de uva tinta más noble. Se cultiva desde la región del Douro hasta el Alentejo, pero es en la región con denominación de origen del Dão donde brilla en su máximo esplendor.

#### 🍇 TRINCADEIRA / TINTA AMARELA

Una de las variedades más antiguas y tradicionales del Alentejo. También está muy extendida en la región del Douro, donde recibe el nombre de Tinta Amarela.



Portugal es conocido por su muy apreciado "Porto" (Oporto), producido en la región demarcada más antigua del mundo, y por el Madeira, un vino que puede almacenarse casi indefinidamente, admirado por reyes, príncipes, generales y exploradores, y elogiado por Shakespeare en varias de sus obras. La historia no estaría completa sin el delicado vino moscatel de Setúbal y el excepcionalmente raro vino Carcavelos, ambos con denominación de origen protegida. También destaca la única denominación de origen de aguardiente vínica fuera de Francia: Lourinhã, donde se produce un aguardiente de denominación de origen (DOC) de calidad superior.



Envejecimiento del aguardiente vínico de Lourinhã  
Vino de Porto  
Vino de Madeira

© Adega Cooperativa da Lourinhã  
© Turismo de Portugal  
© Turismo da Madeira

## BRANCAS

### ALVARINHO

Una notable variedad portuguesa de uva blanca muy antigua y de producción limitada. Se cultiva principalmente en la región de Vinho Verde.

### ARINTO

Una variedad muy versátil. Se cultiva en casi todas las regiones vinícolas. La variedad más conocida es la de la región de Bucelas.

### ENCRUZADO

Prácticamente exclusivo de la región del Dão. Se utiliza para producir la mayoría de los vinos blancos y es altamente aromático con un sabor intenso. Variedad altamente versátil cultivada en casi todas las regiones vinícolas.

### FERNÃO PIRES

A menudo utilizado en la región de Bairrada, donde recibe el nombre de Maria Gomes. Es una de las variedades más comúnmente cultivadas en Portugal.

### LOUREIRO

Originaria del Valle del Río Lima. Está presente en casi toda la región de Vinho Verde y produce vinos aromáticos y de alta acidez.

# 1756

AÑO DE CREACIÓN DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN DEL DOURO,  
LA MÁS ANTIGUA DEL MUNDO

# 2

REGIONES DE PRODUCCIÓN DE VINO PROTEGIDAS POR LA UNESCO  
COMO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD: DOURO Y PICO

# +250

VARIETADES AUTÓCTONAS DE PORTUGAL:

# 60.000<sub>ton.</sub>

DE BACALAO SALADO CONSUMIDO EN PORTUGAL AL AÑO

# 136

PRODUCTOS REGISTRADOS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN  
PROTEGIDA (DOP) Y CON INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA (IGP)





**1.860**<sub>Km</sub>  
DE COSTA

**1783**  
AÑO EN EL QUE SE PLANTÓ EL ALCORNOQUE MÁS GRANDE Y  
ANTIGUO DEL MUNDO EN ÁGUAS DE MOURA, ALENTEJO

**30**  
VARIEDADES AUTÓCTONAS DE OLIVOS DE PORTUGAL

**34%**  
DE LOS ALCORNOCALES DE TODO EL MUNDO  
ESTÁN EN EL ALENTEJO

**25**  
EJEMPLOS PORTUGUESES DE PATRIMONIO  
DE LA HUMANIDAD DE LA UNESCO



# / INFORMAC



## CLIMA

**Portugal continental** - El clima en Portugal varía considerablemente según la región. El clima está influido por la altitud, la latitud y la proximidad al mar. Los inviernos son suaves, especialmente en el Algarve. En Oporto, en el norte y en el centro del país, especialmente en las regiones más cercanas a España, los inviernos son más fríos, aunque las temperaturas son moderadas en comparación con el resto de Europa. Los veranos son calurosos y secos, especialmente en el interior. En las regiones costeras, el calor es menos intenso debido a la influencia del mar. Durante el otoño, los días son a menudo soleados y las temperaturas son agradables.

**Azores** - Debido a su latitud y al efecto de la corriente del Golfo, las Azores disfrutan de temperaturas suaves todo el año.

**Madeira** - Con características subtropicales debido a su posición geográfica y a su relieve montañoso, el clima en el archipiélago de Madeira es excepcionalmente suave: 24 °C de temperatura media en verano y 19 °C en invierno.



**DOCUMENTACIÓN** - En el caso de estancias de hasta 90 días, los ciudadanos de la Unión Europea, Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza solo deben presentar un documento nacional de identidad para poder entrar

en Portugal. En el caso de menores de edad, también deben contar con un permiso paterno para poder viajar.

Los ciudadanos de otros estados deben obtener un visado. Pueden solicitarlo en el consulado o en la embajada de Portugal en sus respectivos países.

Es importante verificar que toda la documentación necesaria para poder viajar esté en regla.



**ASISTENCIA SANITARIA** - En caso de necesitar asistencia sanitaria, es preciso ponerse en contacto con el centro de salud local más cercano. Solo se debe acudir al hospital en caso de emergencia o situación grave. Los ciudadanos de la Unión Europea, Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza tienen acceso a asistencia sanitaria gratuita o con coste reducido siempre y cuando puedan presentar una tarjeta sanitaria europea y un documento identificativo.



**EMERGENCIAS** - Llamar al 112.



**CONDUCCIÓN** - Es obligatorio usar el cinturón

de seguridad en todo momento y está prohibido utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. El límite de velocidad máxima para vehículos sin remolque y para motocicletas es de 50 km/h en zonas urbanas, 90 Km/h en carreteras locales, 100 km/h carreteras nacionales y 120 km/h en autopistas.

Niveles máximos de alcohol en sangre: 0,49 gramos por litro.

Si va a conducir por el país, consulte la información sobre el estado de las autopistas y los servicios de peajes en [www.portugaltolls.com](http://www.portugaltolls.com).



**ALQUILER DE VEHÍCULOS** - Para poder alquilar un vehículo es preciso ser mayor de 21 años, presentar un documento identificativo (documento nacional de identidad para ciudadanos de la UE o pasaporte) y un permiso de conducir en vigor con un año de antigüedad como mínimo.



## TRANSPORTES

Aeropertos em Portugal

[www.ana.pt](http://www.ana.pt)

Red ferroviaria de Portugal

[www.cp.pt](http://www.cp.pt)

Red nacional de autobuses

[www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)

# IÓN



**MONEDA** - La moneda oficial es el euro. Es posible cambiar dinero en bancos, oficinas de cambio y cajeros. Las tarjetas de crédito más utilizadas son: Visa, American Express, Diners Club, Europay/MasterCard, JCB y Maestro.



**CARGOS DE ADUANA** - Los viajeros de la Unión Europea y de otros países deben cumplir las reglas específicas sobre el transporte de tabaco, bebidas alcohólicas y dinero.



**HORARIOS DE APERTURA** Bancos: 8:30 - 15:00 (lunes-viernes)  
Tiendas: 9:00/10:00 - 19:00 (lunes-viernes) y 9:00/10:00 - 13:00 (sábados)  
Centros comerciales: 10:00 - 00:00  
Horario de comidas (aproximado):  
desayuno - 7:30-10:00; comida - 12:00-15:00; cena - 19:00-23:00.



**ELECTRICIDAD** - La corriente eléctrica es de 230/400 voltios con una frecuencia principal de 50 Hz y las tomas de corriente siguen el modelo europeo.



## INFORMACIÓN TURÍSTICA - ENLACES DE INTERÉS

[www.visitportugal.com](http://www.visitportugal.com)

### PORTO Y NORTE

[www.visitportoandnorth.travel](http://www.visitportoandnorth.travel)

### CENTRO DE PORTUGAL

[www.centerofportugal.com](http://www.centerofportugal.com)

**LISBOA REGIÓN** - [www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)

**ALENTEJO** - [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

**ALGARVE** - [www.visitalgarve.pt](http://www.visitalgarve.pt)

**AÇORES** - [www.visitazores.com](http://www.visitazores.com)

**MADEIRA** - [www.visitmadeira.pt](http://www.visitmadeira.pt)



## REEMBOLSO DEL IVA/COMPRAS LIBRES DE IMPUESTOS

Los visitantes residentes en países no pertenecientes a la Unión Europea pueden obtener un reembolso del IVA (impuesto sobre el valor añadido) de las compras realizadas que lleven en su equipaje personal, siempre y cuando se cumplan los importes mínimos de compra.





Co-financed by:

**COMPETE**  
**2020**

**PORTUGAL**  
**2020**



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

[VISITPORTUGAL.COM](http://VISITPORTUGAL.COM)

