

¡BIENVENIDOS!

Bienvenidos a Panamá, para nosotros es un gusto contar con su presencia en la 4ta. Reunión de AHOPCA en nuestro país y esperamos que disfruten al máximo su estadía.

SABÍAS QUE?

Panamá es un país donde lo exótico comienza desde su nombre, que en lengua indígena significa "abundancia de mariposas". Es el único país del mundo donde, desde ciertos sitios, logras observar ambos océanos.

Panamá es la única capital latinoamericana rodeada de bosques a menos de diez minutos de su centro y de fácil acceso a tres Parques Nacionales declarados Reserva de la Biosfera y Patrimonio de la Humanidad.

Hace tres millones de años, el Istmo de Panamá emergió del mar y cambió el mundo para siempre. Dividió un océano y unió dos continentes, lo que provocó uno de los eventos de evolución natural más importantes de la historia del mundo.

Hoy en día, este estrecho puente de tierra en Centroamérica es el hogar de más especies de aves y árboles que en todo Norteamérica. Te invitamos a descubrir la belleza de sus paisajes, su rica cultura y un sinfín de actividades turísticas que están a su alcance.

La población de Panamá es de 4 millones de habitantes de los cuales 1 millón son menores de 15 años.

Todos amamos a los niños y niñas con cáncer en este pequeño, pero gran país.

Bienvenidos!

AHOPCA

La Asociación Hemato-Oncológica Pediátrica Centro Americana fue creada para reducir la brecha en niños con cáncer. El éxito demostrable de este esfuerzo ofrece un modelo para mejorar los resultados de salud de los niños con cáncer en todo el mundo. Durante estos 28 años, se han enfrentado muchos desafíos y aún no se han superado todos.

Compromiso con el esfuerzo, la colaboración en sus logros y la determinación de superar los obstáculos colectivamente son los sellos que marcan AHOPCA como una asociación particularmente exitosa en el avance de la hemato-oncología pediátrica en el mundo en desarrollo.

Los países que participan en esta XXIII reunión son:

Costa Rica, El Salvador, Estados Unidos, Guatemala, Haití, Honduras, México, Nicaragua, República Dominicana, Uruguay y Panamá como país anfitrión.

21
FEB

CENA DE CLAUSURA
Hotel Hilton

TRANSPORTE

Para trasladarte de un lugar a otro puedes utilizar el mundialmente conocido servicio de Uber que es muy asequible (nuestro recomendado).

También los servicios de taxi y El Metro de Panamá siempre es una opción sobre todo si te quieres trasladar de forma rápida al área del hospital, la Fundación y a los Centros Comerciales Albrook o Multiplaza. La estación más cercana está a unos 5-7 minutos en dirección al norte y se llama Estación Iglesia del Carmen. Más información: www.elmetrodepanama.com

El día **jueves 20 de Febrero** tendremos transporte a disposición de 5:30 p.m. a 7:30 p.m. para llevarte en un recorrido en el bus rojo turístico de CitySightSeeing por la Bahía de Panamá

COMPRAS

- MultiPlaza Pacific (a 10 min del Hotel Hilton, www.multiplaza.com) Recomendado
- Albrook Mall (a 20 min del Hotel Hilton y a 3 min en metro, www.albrookmall.com) Recomendado
- Megapolis Outlets Panama (a 5 min del Hotel Hilton, www.multicentro.com.pa)
- MetroMall (a 45 min del Hotel Hilton y a 15 min del aeropuerto de Tocumen, www.metromallonline.com)
- Altaplaza Mall (a 35 min del Hotel Hilton, www.altaplaza.com)

El día **jueves 20 de Febrero** tendremos transporte a disposición de 5:30 p.m. a 7:30 p.m. para llevarte a Multiplaza Pacific o Albrook Mall (Transporte ida y vuelta)

CASCO VIEJO

Declarado Monumento Histórico por la UNESCO. Se fundó después del que el primer asentamiento fuera destruido por los piratas. El Casco Antiguo es una mezcla de diferentes estilos arquitectónicos, que reflejan la diversidad cultural del país: Caribeño, republicano, modernismo, francés y colonial se mezclan en un lugar de menos de 800 edificios. También es un sitio para degustar diferentes tipos de comidas y bebidas en sus cafés al aire libre, además de deleitarse con música y espectáculos variados que ofrecen sus restaurantes y bares.

Más información:

<https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/ciudad-de-panama/cosas-para-hacer/sitios-historicos/casco-antiguo/>

CANAL DE PANAMA

Desde el año 1534 se propuso una ruta canalera por el Istmo Panameño; más de 3 siglos transcurrieron hasta que los franceses iniciaran su construcción por 20 años, pero las enfermedades los vencieron. En 1903 Estados Unidos inicia su construcción, siendo inaugurado en agosto de 1914. El Canal de Panamá es operado por manos panameñas desde el 31 de diciembre de 1999. Se realizó la ampliación del canal, la cual fue inaugurada el 26 de junio del 2016 proporcionando puente para el mundo entero. Las esclusas del canal pueden ser visitadas en la área de Miraflores cerca de la capital y en Agua Clara Colón donde se puede observar el trabajo de la Ampliación. Una maravilla del mundo moderno

Centro de Visitantes de Miraflores

Boletería

- Todos los días
- 8:00 a.m. – 5:00 p.m.

Atención

- Todos los días
- 8:00 am – 6:00 pm

Precios (incluye el acceso al teatro IMAX)

- No residentes desde \$7.22 hasta \$17.22

Más información: <https://visitcanaldepanama.com/es>

BIOMUSEO

Una conjunción poderosa entre ciencia y arte, es un museo de historia natural dedicado a Panamá que explora la relación entre su biodiversidad y su cultura. En 8 exhibiciones cuenta la historia del surgimiento del Istmo de Panamá hace 3 millones de años, y de cómo ese surgimiento unió continentes y dividió mares, cambiando el mundo para siempre.

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

Diseñado por el mundialmente reconocido arquitecto Frank Gehry, el Biomuseo es su primera obra en Latinoamérica y en el trópico. El edificio fue diseñado para contar la historia de cómo el istmo de Panamá surgió del mar, uniendo dos continentes, separando un gran océano en dos y cambiando la biodiversidad del planeta para siempre.

Tarifa para no residente \$20

Más información: <https://biomuseo.org/>

RESTAURANTES

Un crisol de sabores! La gastronomía de Panamá es el resultado de la influencia histórica en el País, su gastronomía es muy diversa ya que estamos influenciados por diferentes culturas, tales como las hispana, la africana, la afroantillana, la asiática, la americana o la amerindia, y de los pueblos originarios del istmo.

Encontrarás arroz en diferentes formas y preparaciones, así como las sopas, siendo el sancocho la más popular. Otros insumos muy utilizados son maíz, plátanos, gallina, carnes, pescados y mariscos, con los que se preparan diversos platos y frituras. Las raíces y tubérculos tienen preponderancia en la dieta del panameño, destacándose la yuca, el ñame, el ñampí, el otoi y la papa.

En Panamá son abundantes los deliciosos mariscos como la langosta, el centollo, y el pulpo, así como los frescos pescados de la zona entre los que se encuentran la guabina, la corvina, los pargos y se preparan especialmente a la caribeña, con salsa de coco e incluso en ceviche.

En una ciudad multicultural y diversa como la Ciudad de Panamá podrás encontrar una oferta gastronómica que te sorprenderá!

En el distrito histórico de Casco Viejo, un laberinto de iglesias, plazas y palacios declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, lugares como en el Causeway de Amador con vistas al Canal de Panamá y los barcos que transitan, en la zona financiera, San Francisco y centros comerciales, encontrarás un crisol de sabores y estilos que te sorprenderán.

En el área del hotel podrán encontrar muchos restaurantes y una excelente oferta gastronómica, aquí algunas recomendaciones:

Emotions Restaurante teatro y sushi bar dentro del hotel Hilton @emotionsdinnertheater

Filomena Rist. Italiano @filomenarest

Azahar @azaharpty

BlameKiki @blamekiki

Market Steakhouse oyster & winebar @marketpanama

Crepes & waffles @crepesywafflespa

Restaurantes en el ranking #LatamBest 2024:

MAITO

No.14 #Latam50Best

En un ambiente auténtico y cautivador, en Maito se relatan las influencias culinarias de Panamá utilizando todas las influencias del Canal de Panamá e ingredientes nativos, MAITO es un restaurante panameño que ofrece comida local con un toque diferente.

Coco del Mar, calle Eduardo Maduro Lindo, Ciudad de Panamá

Instagram: MaitoPanama

CANTINA DEL TIGRE

No.40 #Latam50Best

Los platos originales de la carta son difíciles de encontrar en cualquier otro lugar. Cebiche de Mamón Chino, arroz rojo, callos con langosta y tamal de arroz con langostinos son sólo algunas de las deliciosas firmas del menú a la carta. Los vegetarianos y veganos están bien atendidos, mientras que el personal también sirve generosas rondas de papaya negronis y pepino (pepino) mezcal sour.

Plaza Centenario, C. 68 Este, Panamá

Instagram: CantinadelTigre

LA TAPA DEL COCO

No.74 #latam50best @theworlds50best

El joven chef panameño Isaac Villaverde exhibe lo mejor de la herencia culinaria afropanameña. Con platos que representan toda la cultura Afro de Panamá. Desde Colón, Bocas del Toro hasta Darién junto con los sabores que creció, en su ciudad natal, Rio Abajo, un barrio influenciado por Jamaica construido para los indios occidentales, que vinieron para la construcción del Canal de Panamá.

Calle 68 Este, San Francisco Terrazas 68, Ciudad de Panamá

Instagram: latapadelcoco

FONDA LO QUE HAY

No.65 #latam50best @theworlds50best

Tomando la HISTORIA y EVOLUCIÓN de la cultura panameña como punto de partida, buscamos ser REFERENTES de gastronomía y mixología a nivel mundial y de esa manera contribuir en el posicionamiento de PANAMÁ como un destino gastronómico.

Calle Jose de Obaldía, Edificio el Colegio Panamá, Ciudad de Panamá

Instagram: fondaloquehay

INTIMO

No.83 #latam50best @theworlds50best

Intimo es un espacio enfocado en la creatividad a través de la gastronomía. Los programas de bebida y de cocina están enfocados en definir la región a través de sus productos. Una cocina local nueva, pero inspirada en su territorio.

Opciones vegetarianas, Opciones veganas, Opciones sin gluten

Calle 72 Este, San Francisco, Ciudad de Panamá

Instagram: intimorestaurante