



Cerca de la capital lusa se hallan parques y reservas naturales de impresionante belleza

Además de su asombrosa capital y otras localidades relevantes, la región de Lisboa alberga muchos más encantos, como su exuberante naturaleza, que constituye un gran atractivo para aquellos que buscan respirar aire puro, practicar deportes de aventura o relajarse.

Los parques y reservas naturales más destacados de la región merecen ser visitados, al menos, una vez en la vida:

### **1. Parque Natural de Arrábida.**

Ubicado al sur de la capital, este parque ocupa una superficie de aproximadamente 17.000 hectáreas, de las cuales, más de 5.000 corresponden a superficie marina, y abarca territorio perteneciente a los distritos de Palmela, Sesimbra y Setúbal.

El entorno cuenta con una gran biodiversidad, especialmente de tipo vegetal, siendo uno de los pocos hábitats que posee un raro ejemplo del ecosistema maquis mediterráneo en Portugal, de gran interés científico a nivel internacional.

La Sierra de Risco es el punto más alto de la costa continental portuguesa, en contraste con un espectacular acantilado de 380 metros de altura sobre el océano Atlántico.

La concurrencia entre la montaña y el mar ha generado una serie de playas caracterizadas por

su arena fina y agua transparente. Destacan, principalmente, Figueirinha, Galapos y Portinho da Arrábida, así como la playa de Galapinhos, elegida en 2017 como la mejor playa de Europa por el portal European Best Destinations.

Los viajeros más aventureros encontrarán en el parque la posibilidad de realizar deportes extremos como espeleología, submarinismo y escalada.



### **2. Parque Natural de Sintra-Cascais.**

Este entorno, de esencial visita, cuenta con cerca de 15.000 hectáreas de extensión que engloban las dunas del Guincho y la Sierra de Sintra. Ofrece una asombrosa variedad de ambientes y paisajes que revelan frondosos bosques, lagunas, grandes arenales y encantadoras playas entre altos acantilados.

El mayor reclamo de esta zona protegida es el Cabo da Roca, el punto más occidental de Europa. Está considerado uno de sus enclaves más impresionantes gracias a su vista panorámica de la costa atlántica y de la Sierra de Sintra. Esta última también presume de ser un lugar muy especial por la magia que desprenden los palacios, castillos y jardines que conforman el Paisaje Cultural de Sintra, nombrado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Como curiosidad, el Parque Natural de Sintra-Cascais también es conocido por las huellas de dinosaurios que se pueden apreciar en el acantilado sur de la Playa Grande, frecuentada también por surfistas experimentados que buscan sus grandes olas.

### **3. Reserva Natural del Estuario del Tajo.**

Con origen en la Sierra de Albarracín, el río Tajo recorre más de 1.000 kilómetros atravesando territorio español y portugués hasta su desembocadura en Lisboa, donde forma una cuenca en el océano Atlántico de tal magnitud y relevancia que le convierten en el estuario más grande de la Península Ibérica y la mayor zona húmeda del país.

Conocido popularmente como el “Mar de la Paja”, esta reserva protege a aves acuáticas y migratorias, dando cobijo a más de 120.000 especies, entre las que destacan especialmente los flamencos de plumaje rosado, que suelen aparecer en otoño ofreciendo una de las imágenes más representativas.

La visita a esta singular reserva –que concentra terreno de las localidades de Alcochete, Benavente y Vila Franca de Xira– se puede realizar a pie, en bicicleta, en coche, e, incluso, en barco, cruzando el río para poder apreciar la avifauna más de cerca.



#### **4.3.3 Reserva Natural del Estuario del Sado**

Extendida sobre tierras de los municipios de Alcácer do Sal, Grândola, Palmela y Setúbal, la Reserva Natural del Estuario del Sado se distingue por ser otro enclave rico en fauna y flora gracias a la acción de un río. Además, es el segundo mayor estuario portugués y uno de los más grandes de Europa.

Su particular paisaje presenta marismas, bancos de arena, campos de arroz y enormes bosques y cañaverales, un entorno ideal para la nidificación y refugio de aves, que acoge a más de 200 especies distintas en invierno.

La popularidad del delta del Sado se debe, especialmente, a su población residente de delfines, que usan este lugar como única área de alimentación y reproducción de todo Portugal. Quienes deseen observarlos en su esplendor, pueden embarcarse en alguno de los cruceros que zarpan desde Setúbal.

**Más información en [www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com).**

**Acerca de Turismo de Lisboa**

Turismo de Lisboa es una asociación sin fines lucrativos, formada por entidades públicas y privadas que operan en el sector turístico creada en 1997. Esta entidad tiene como objetivo principal unir esfuerzos para mejorar y desarrollar la promoción de Lisboa como destino turístico entre los mercados emisores, tanto en la vertiente de viajes de vacaciones como en la de congresos e incentivos.

Ya forman parte de Turismo de Lisboa entidades públicas y empresariales, encontrándose entre ellas las más importantes empresas que ejercen su actividad en el sector del turismo de la ciudad de Lisboa y sus alrededores. En este momento hay cerca de 810 asociados en este proyecto.

**Oficina de Turismo de Lisboa: <http://www.visitlisboa.com>**

Itinerarios Culturales por Lisboa:

<http://www.visitlisboa.com/travelplanner/default.asp?lng=pt>

Ask me Lisboa: <http://www.askmelisboa.com/>

Síguenos en Facebook: <https://www.facebook.com/visitlisboa/>

Síguenos en Twitter: <https://twitter.com/TurismodeLisboa>

Síguenos en Instagram: [https://www.instagram.com/visit\\_lisboa/](https://www.instagram.com/visit_lisboa/)