

The Lonely Planet logo, featuring the brand name in a sans-serif font with a circular icon containing a stylized globe between the words.

lonely planet

EXPLORA

ROMA

ESCÁPATE DE LA RUTINA



“Lo que más me gusta es explorar barrios fuera de lo común, como Centocelle (donde nació), Quadraro, Pigneto y Alessandrino.”

ELISA COLAROSI

“Para mí, la ‘pizza’ es una experiencia en sí misma: cada barrio tiene su propia opción de comida callejera y probarlas todas es una aventura sin fin.”

ANGELO ZINNA

“Mi experiencia favorita es pasear por las calles y barrios menos transitados de Roma para encontrar joyas escondidas y monumentos históricos subterráneos.”

ANGELA CORRIAS



DE ARRIBA ABAJO: DIMA MOROZ/SHUTTERSTOCK ©, BALONCICI/SHUTTERSTOCK ©

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
viajeros@lonelyplanet.es
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global

Irlanda Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St),
Digital Hub, Dublin D08 TCV4
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en lonelyplanet.com/contact

Explora Roma

2ª edición en español - septiembre del 2025
Traducción de *Experience Rome*. 2ª edición - enero del 2025
© Lonely Planet Global Limited
Primera edición en español: marzo del 2023

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St), Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

© Editorial Planeta, S.A., 2025
© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2025
© Traducción del texto incorporado en esta edición: Blanca Ribera de Madariaga, 2025
© Reproducciones de cubiertas, p. 28 (de izda. a dcha.): cortesía de: I. Nórdica Libros, 3 y 4. Crítica, un sello de Editorial Planeta, S.A.

El editor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir las cubiertas en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correctos, el editor ruega que le sea comunicado.

ISBN: 978-84-08-30244-5
Depósito legal: B. 2.295-2025
Impresión y encuadernación: Egedsa
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

Sumario

Las mejores experiencias	36
Viaja según la época	18
7 consejos sobre Roma	26
Libros, música, cine y webs	28

Roma antigua	30
Ópera en las termas	34
La residencia olvidada de Nerón	36
Bajo la arena	38
Arte público a través de los siglos	40
Caminar por la Vía Sacra	42
Los orígenes de Roma	44

Centro Storico	52
Contemplando el Panteón	56
Las ilusiones del Palazzo Spada	58
Rituales de la isla Tiberina	60
Ensueños de Caravaggio	62
La reveladora Piazza Navona	64
Saboreando el gueto	66

Tridente, Trevi y Quirinal	74
Tesoros ocultos	78
Palazzo Barberini	80
Más allá de la escalinata	82
El folclore de la Fontana de Trevi	84
Calles comerciales de Roma	88

Explorar Piazza del Popolo	90
----------------------------------	----

Ciudad del Vaticano, Borgo y Prati	96
Los Museos Vaticanos al descubierto	100
Viandas vaticanas	102
Bajo la plaza de San Pedro	104
La Roma de los papas	108

Monti, Esquilino y San Lorenzo	112
Por el camino de los mosaicos	116
San Lorenzo no para	118
Ambiente <i>vintage</i> en Monti	120
Mirando por un objetivo	122

Trastevere y Gianicolo	126
A la caza del tesoro	130
Deliciosos sabores callejeros	132
Esplendor botánico	134
En la cima de Roma	136

San Giovanni y Testaccio	142
Descubrir Celio y sus secretos	146
Las iglesias de San Giovanni	148
El romántico Aventino	150
Comida tradicional en Testaccio	154



PAOLO GALLO/SHUTTERSTOCK ©

Villa Borghese y norte de Roma	158
Remando en Villa Borghese	162
Paseo por el parque de Villa Torlonia	166
Bajar a las catacumbas	168
El espléndido Flaminio	170

Sur de Roma	174
Auge artístico en Tor Marancia	178
Arte urbano en Ostiense	182
En bici por la Appia Antica	184
Encantos de Garbatella	186



Bustos de mármol, Museos Vaticanos (p. 100).

Excursiones 192

Chapuzón y comida en Nettuno.....	196
Relax junto al lago en Castel Gandolfo	198
El sabor de las <i>fraschette</i>	200
Ruta de los cinco pueblos.....	202

Datos prácticos 204

Cómo llegar	206
Cómo desplazarse	208
Viajar seguro	210
Dinero	211
Turismo responsable	212
Alojamiento	214
Lo esencial.....	216
Idioma.....	218

EN PROFUNDIDAD

Símbolos amargos.....	48
Acueductos del Imperio romano	86
Vida en la <i>piazza</i>	152
Los gatos de Roma	180

GUÍAS VISUALES

Animales de Roma (reales e imaginarios).....	70
Arte y arquitectura de San Pedro	106
No hay que irse de Roma sin.....	138
Estatuas y fuentes de Villa Borghese	164



¿APETECE 'PIZZA'?

No hace falta ir muy lejos para conseguir una porción: en Roma hay más de 15 500 pizzerías. La provincia de Roma es la que aglutina más pizzerías en todo el país.

HISTORIAS DE COMIDA CALLEJERA

Es un hecho. Aquí, la ingesta de carbohidratos se dispara: la oferta gastronómica de Roma tiente, literalmente, en cada esquina. En Italia comer es sentarse y disfrutar con calma

de un buen plato, pero los restaurantes quedan demasiado lejos como para resistirse a una porción de *pizza rossa* (con salsa de tomate), un *supplì* (bola de *risotto*) o un helado sobre la marcha.

→ 'CACIO E PEPE'

El queso pecorino romano y la pimienta recién molida se mezclan con espaguetis al dente o con *tonnarelli* (pasta al huevo más gruesa que los espaguetis) en el *cacio e pepe*, el sencillo y delicioso plato típico de Roma.

► Se puede probar en la *trattoria* Felice, Testaccio (p. 155).



Pág. anterior izda.: porciones de pizza. **Dcha.:** cacio e pepe. **Abajo:** Aperol spritz.

DELICIAS JUDÍAS

Roma ha tenido habitantes judíos desde el s. II a.C., y la comunidad ha desarrollado una cocina única. Hay que probar las alcachofas *alla giudia*, el falafel y la carne *kosher* en el gueto (p. 66).



↑ ¿QUÉ TAL UN APERITIVO?

Lo suyo es llenar el hueco previo a la cena italiana con un vino de Castelli Romani o un *spritz*, y quesos y embutidos de la zona.

► Para un aperitivo son ideales el Trastevere o algún local de Prati (p. 103).



Las mejores experiencias culinarias

► Una porción (o dos) de *pizza rossa* en Panificio Passi, en Testaccio. (p. 155)

► Hincarle el diente a una *torta ricotta e visciole* en la pastelería *kosher* Boccione. (p. 69)

► Probar recetas clásicas como el *pollo alla cacciatora* en Trapizzino, en el Trastevere. (p. 133)

► Picar unos *suppli* en Supplizio, en el Centro Storico. (p. 73)

► Degustar un helado junto al Vaticano, en Neve di Latte. (p. 103)

➤ MUSEOS Y OBRAS

Los Museos Vaticanos comprenden 1400 salas, capillas y galerías. A pesar de ello, actualmente se exhibe menos de un tercio de la colección artística del Vaticano.



Las mejores experiencias artísticas

- ▶ Visitar la sobrecogedora Capilla Sixtina, adornada con los frescos de Miguel Ángel. (p. 101)
- ▶ Ver, en la galería de los Mapas, cómo Ignazio Danti representó el mundo. (p. 101)
- ▶ Entrar en las Estancias de Rafael (foto) y admirar a uno de los mayores artistas del Renacimiento. (p. 101)
- ▶ Maravillarse ante las esculturas del Patio Octogonal. (p. 101)

JOYAS DEL VATICANO

Los Museos Vaticanos, uno de los mayores complejos museísticos del mundo, albergan una colosal colección de arte de incalculable valor acumulado a lo largo de los siglos. Con unos 7 km de exposiciones y unas 20 000 obras expuestas, resulta abrumador. Admirar lienzos y frescos de algunos grandes nombres de la historia del arte requiere su tiempo.

DE 'PIAZZA' EN 'PIAZZA'

La vida de Roma bulle en sus *piazze*. Ya se busquen mercados, vida nocturna o escultura monumental, el entorno será memorable. El simple hecho de vagar

de una plaza a otra –desde grandes espacios abiertos hasta tranquilos rincones perfectos para tomar un vino o un aperitivo– será un itinerario estupendo.



→ PIAZZA DELLA ROTONDA

También en el Centro Storico, en su centro se yergue un obelisco egipcio. Lo suyo es mirar hacia arriba y desde allí contemplar el Panteón, la mayor hazaña de ingeniería de la antigua Roma.



Las 'piazze' más bonitas de Roma

- ▶ **Explorar Piazza di Spagna, con su famosa escalinata.** (p. 83)
- ▶ **Admirar la famosa basílica desde la plaza de San Pedro.** (p. 104)
- ▶ **Visitar la monumental Piazza del Popolo.** (p. 90)
- ▶ **Codearse con los modernos en Piazza Trilussa del Trastevere.** (p. 153)
- ▶ **Subir a Piazza del Campidoglio con espectaculares vistas del Foro.** (p. 41)

← PIAZZA NAVONA

La plaza más famosa del Centro Storico, construida sobre el antiguo Stadio di Domiziano, es un museo al aire libre: reúne esculturas, arquitectura barroca y ruinas arqueológicas.

Arriba: Piazza Navona (p. 64).
Abajo: Piazza della Rotonda.



UN AFORO COLOSAL

Cuando estaba en uso, el Coliseo podía dar cabida hasta a 50 000 espectadores. Hoy lo visitan cada día unas 25 000 personas.

MARAVILLAS ANTIGUAS

El Coliseo no necesita presentación, pero la Roma antigua no termina ahí: el Foro, el monte Palatino y la Domus Aurea (la residencia olvidada del emperador Nerón) son solamente

algunos de los vestigios del glorioso pasado de Roma. Hay que indagar con calma en los orígenes de la ciudad y descubrir algunos de los secretos ocultos en sus tesoros arqueológicos.

→ EL COLISEO SUBTERRÁNEO

La zona bajo el Anfiteatro Flavio, nombre real del Coliseo, está abierta a los visitantes, ofreciendo una nueva perspectiva del monumento más icónico de Italia.

► Más información en p. 38.

Izda.: fachada del Coliseo (p. 38).
Dcha.: interior del Coliseo. **Abajo:** Foro Romano (p. 42).



5-FASHUTTERSTOCK ©

EL PALATINO: LOS ORÍGENES

La leyenda de la fundación de Roma empieza aquí, en el monte Palatino, donde Rómulo estableció su ciudad tras matar a su hermano Remo en el s. VIII a.C.

► Más información sobre los orígenes de Roma en p. 44.



ROMA - FASHUTTERSTOCK ©
IZDA. - EMERENCIO SAN / SHUTTERSTOCK ©

↑ EL FORO ROMANO

La zona del Foro sigue salpicada de vestigios precristianos, entre restos de edificios políticos y gigantescos arcos triunfales de mármol.



Arquitectura de la antigua Roma

► Descubrir la Domus Aurea, la lujosa residencia de Nerón escondida bajo las termas de Trajano. (p. 36)

► Ver una ópera en verano en las termas de Caracalla, del s. III d.C. (p. 34)

► Visitar, en el Foro, la Casa de las Vírgenes Vestales, donde unas doncellas mantenían encendido un fuego sagrado. (p. 42)

► Admirar las ruinas del opulento centro de poder del emperador Domiciano, en el monte Palatino. (p. 44)

PLANIFICA TU VIAJE A ROMA CON NUESTRA
SELECCIÓN DE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES



MIRA CON OTROS OJOS

Lugares secretos y puntos
de vista diferentes



CREA TU VIAJE

Combina experiencias únicas
que se adapten a ti



PONTE EN MARCHA

Con recomendaciones
de autores locales



VIAJE RESPONSABLE

Apoya la economía local,
viaja seguro y con un impacto
positivo

geoPlaneta 

10366606



9 788408 302445

NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en hacer realidad increíbles experiencias viajeras. Nuestras recomendaciones siempre se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, por lo que los viajeros siempre podéis confiar en nosotros para ayudarlos a vivir un gran viaje.

