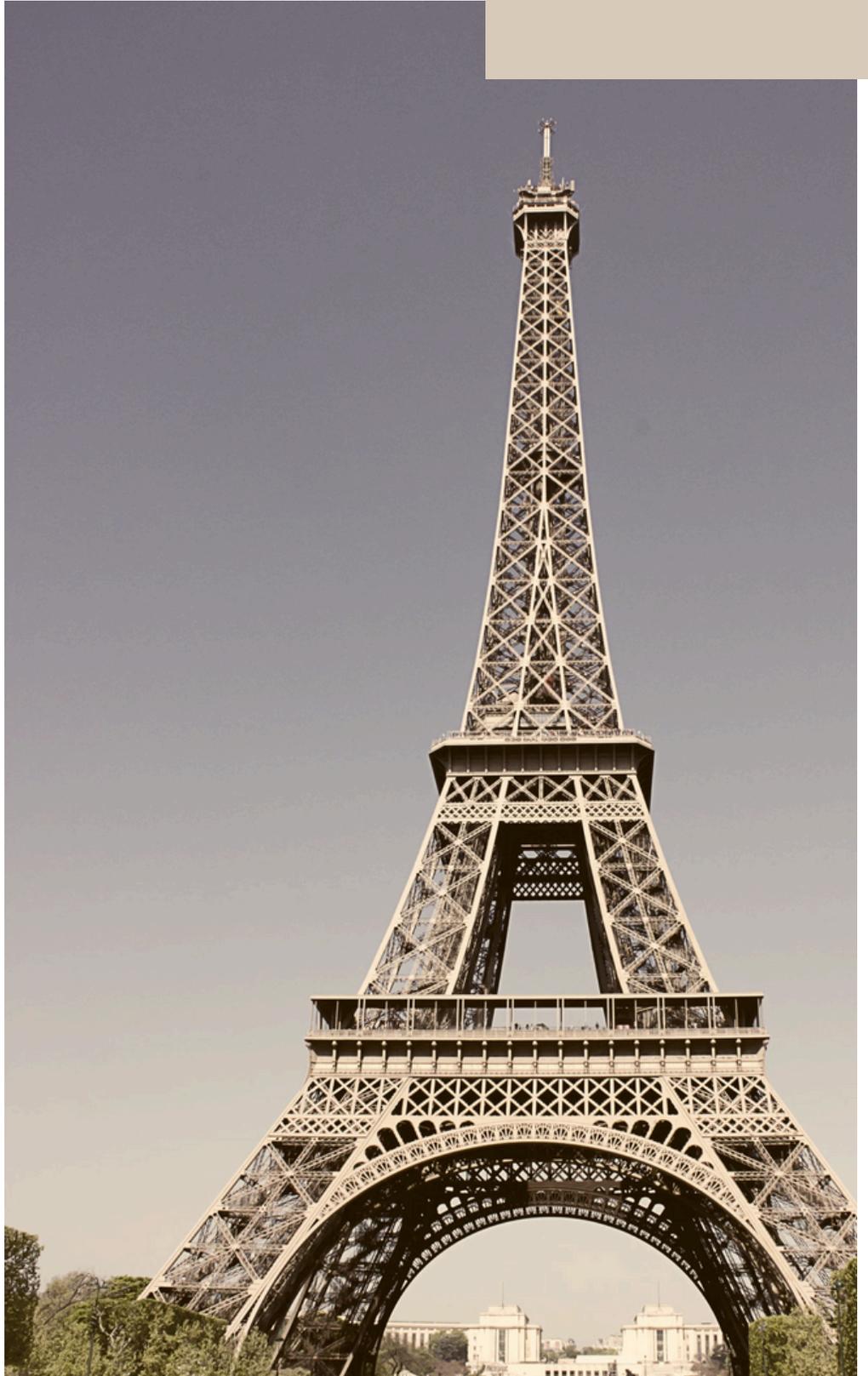


PARIS

*The most
visited tourist
destination in
the world.*

TRAVEL
GUIDE



¡Hola, querida!



Soy Arlene, una mamá puertorriqueña que comparte desde Turquía sus pasiones por los viajes, la buena comida y el camino hacia una vida plena. Sé lo abrumador que puede ser planear un viaje familiar, especialmente a una ciudad tan vibrante como París y, más aún, si tienes necesidades dietéticas especiales como yo, que tengo "Celiac".

Por eso, he creado esta guía especial. Aquí no encontrarás la perfección de un itinerario de agencia, sino la realidad y la magia de nuestro propio viaje. Comparto contigo nuestro itinerario de 7 días por París con niños, los hoteles que amamos y, lo más importante, mis consejos prácticos para comer sin gluten en la capital francesa.

Este viaje fue una celebración de nuestro 10º aniversario y un recordatorio de que las mejores memorias se crean juntos, riendo, descubriendo y amando cada momento. Espero que esta guía te inspire y te dé la confianza para lanzarte a tu propia aventura parisina.

¡Que disfrutes cada página y, más aún, cada momento de tu viaje!

Con cariño,
Arlene



PARIS

PREPARATIVOS CLAVE

En nuestro caso, el viaje a París fue una decisión espontánea, ¡literalmente una semana antes de ir! Esto nos enseñó que la flexibilidad y algunos puntos clave pueden hacer la diferencia. Aquí mis consejos rápidos:



- Vuelos desde Estambul: Para quienes nos leen desde Turquía, el vuelo a París es rápido (unas 3 horas). Siempre busca ofertas y ten flexibilidad con las fechas si puedes.
- Investigación de Hoteles: Decidimos dividir nuestra estancia para optimizar la experiencia (Disneyland + centro de París). Investiga opciones que ofrezcan:
 - Desayuno incluido (¡un salvavidas con niños!).
 - Acceso fácil a transporte público o atracciones clave.
 - Opciones de habitaciones conectadas o suites familiares para más comodidad.
- Presupuesto Realista: Viajar en familia no tiene que ser una fortuna. Prioriza lo que es más importante para ti y tu familia (ej. nosotros priorizamos la comodidad de los hoteles y las experiencias).
- Documentos Esenciales: Pasaportes al día, visas si son necesarias (para tu nacionalidad), seguro de viaje (¡siempre!).
- Adaptadores de Corriente: ¡No olvides los adaptadores para tus aparatos electrónicos! Europa tiene enchufes diferentes.

NUESTROS HOGARES EN PARÍS



Donde la Magia Descansa: Hoteles con Encanto Familiar

Elegir el hospedaje adecuado es clave para la comodidad familiar. Aquí te comparto los dos hoteles que hicieron nuestro viaje más placentero:

- Dream Castle Hotel (cerca de Disneyland París) Ideal para: Familias que quieren sumergirse en la magia de Disney sin alojarse en los hoteles del parque.
- Lo amamos por: Su cercanía a Disneyland (¡7 minutos con shuttle gratis!), desayuno incluido, y snacks disponibles todo el día. Para mí, también fue un plus que tuvieran opciones para dietas especiales en su restaurante.
- Tip: Es una excelente alternativa para encontrar mejores precios y una experiencia de 'castillo' que a los niños les encanta.
- Le Méridien (cerca del Arco de Triunfo) Ideal para: Explorar el corazón de París a pie, con fácil acceso a monumentos y restaurantes.
- Lo amamos por: Su ubicación privilegiada, a poca distancia del Arco de Triunfo y rodeado de vida local. La opción de habitaciones dobles conectadas fue un sueño para mis hijos (¡su primera vez en su propio cuarto!) y nos dio un respiro a todos.
- Tip: Tener restaurantes locales a la mano, y uno excelente dentro del hotel, simplifica mucho las comidas después de un día largo.

ITINERARIO

7 DÍAS EN PARÍS

¡A la Aventura! Nuestro Itinerario Real y Divertido

Este es el itinerario que seguimos. Recuerda que es una guía, ¡siéntete libre de adaptarlo a los ritmos de tu familia!

Días 1-3: La Magia de Disneyland París

Sumergirnos en la diversión y fantasía.

- Actividades: Explorar Disneyland Park, Walt Disney Studios Park, y disfrutar del ambiente del pueblo local alrededor.
- Consejo: Considera comprar tus entradas para los parques con anticipación online para ahorrar tiempo en filas. Lleva snacks y botellas de agua recargables para reducir gastos.

Día 4: ¡Bonjour, París!

Mañana: Traslado de Disneyland al centro de París y check-in en Le Méridien.

- Tarde: Primera caminata por París. Paseo hasta el Arco de Triunfo para admirar su majestuosidad.
- Noche: Cena relajada en un restaurante local cerca del hotel.

Día 5: Vistas Emblemáticas y Encantos del Sena

Mañana: Crucero de una hora por el Río Sena.
¡Perfecto para los niños y para ver los monumentos desde otra perspectiva sin cansarse!

- Tip: Hay muchas compañías, elige la que mejor se adapte a tu horario. Considera tours con comentarios en tu idioma.
- Tarde: Visita a la Torre Eiffel.
 - Nuestro secreto: Llegamos en un horario menos concurrido (ej. media tarde) y la fila para subir al tercer piso fue de solo 20 minutos sin reserva. ¡A veces, la suerte y la flexibilidad ayudan!
- Noche: Exploración de restaurantes con opciones para todos.

Día 6: Arte, Historia y Sabores Locales

Mañana: Museo del Louvre.
Con niños, priorizamos las secciones más famosas (¡la Mona Lisa era una parada obligatoria!) y nos movimos a un ritmo que les mantuviera interesados.

- Tip: Puedes investigar antes qué galerías tienen piezas que les puedan interesar más, como las antigüedades egipcias o las esculturas.
- Tarde: Caminata extensa por los alrededores del Louvre, explorando jardines y buscando opciones de comida.
- Noche: Cena en un restaurante con opciones seguras. Si necesitas algo rápido y confiable, un Chipotle siempre es una buena opción (¡su bowl sin gluten nos salvó!).

Día 7: Despedida Parisina y Vuelo de Regreso

Mañana: Corrida matutina por los jardines cercanos al hotel (¡si el clima lo permite!). Desayuno tranquilo.

- Mediodía: Última caminata y compras de souvenirs si el tiempo lo permite.
- Tarde: Traslado al aeropuerto y regreso a casa, ¡con el corazón lleno de memorias!

PARIS GF



GUÍA SIN GLUTEN Y ANTIINFLAMATORIA EN PARÍS

Comiendo Sin Gluten en París: Mis Descubrimientos y Recomendaciones

Como celiaca, comer fuera de casa puede ser un reto, pero París me sorprendió gratamente. Aunque no planificamos todo con anticipación, esto fue lo que funcionó y lo que aprendí para quienes tienen celiaquía, PCOS, fibromialgia o siguen una dieta antiinflamatoria:

- París vs. Disney: Claramente, el centro de París ofrece muchas más opciones y restaurantes conscientes con dietas especiales que Disneyland.
- La Ubicación Importa: Nuestro hotel en el centro (Le Méridien) nos facilitó el acceso a una variedad de lugares seguros para comer.
- ¡Mi Mejor Consejo: Investiga Antes! Haz una búsqueda previa de restaurantes "gluten free" (GF) cerca de tu hospedaje y de las atracciones que visitarás. Guarda los nombres y direcciones en Google Maps.
- Comunicación: Lleva contigo una tarjeta con frases en francés que expliquen tu necesidad de comer sin gluten (ej. "Je suis cœliaque, je ne peux pas manger de gluten. Avez-vous des options sans gluten ?" Soy celiaca, no puedo comer gluten. ¿Tienen opciones sin gluten?

Restaurantes con Opciones Gluten Free en París que Recomiendo:

1. NOGLU Paris: ¡100% sin gluten! Es un paraíso. Ideal para almorzar o una comida rica y segura. Aquí puedes disfrutar sin preocupación alguna.
2. Wild & The Moon: Ofrecen opciones saludables, veganas y, por supuesto, sin gluten. Perfecto para un desayuno fresco o un snack. Sus jugos frescos son fantásticos.

3. Café Mareva: Especializado en comida sin gluten y sin lactosa. Sus crepes y platos bien balanceados son deliciosos y seguros. Un lugar encantador para un brunch o merienda.

4. Chipotle (varias ubicaciones): Cuando necesitas algo rápido, familiar y confiable, su bowl GF es una apuesta segura. ¡Siempre disponible y delicioso!

5. Le Potager du Marais: Un lugar para disfrutar de la cocina francesa tradicional con opciones vegetarianas y sin gluten. Te permite probar sabores locales de forma segura.

Las Memorias Más Preciosas: La Verdadera Magia del Viaje

Nuestro viaje a París fue una muestra más de que la perfección no reside en que todo salga según lo planeado, sino en la capacidad de reírnos de los imprevistos, de disfrutar cada momento juntos y de crear recuerdos que durarán toda la vida.

Lo planeamos de última hora, sin agencia, con los desafíos que implica viajar con niños y mis propias necesidades dietéticas, pero lo hicimos con un amor inmenso. Y eso, es más que suficiente. Cada viaje es una oportunidad para crecer, para unirnos más como familia y para recordarnos la belleza de la vida.

Espero que esta guía te sirva de inspiración y te dé la confianza para que tu próxima aventura familiar sea tan real y significativa como la nuestra.

¡Te deseo un viaje increíble y lleno de magia!

Te envío un abrazo apretao,

PARIS



¡SIGAMOS CONECTADAS!

¡Sigamos Conectadas!

¿Te gustó esta guía? ¡Hay mucho más por descubrir en mi blog!

- Visita mi Blog: Encuentra más historias de viajes, recetas saludables y reflexiones inspiradoras para mujeres de fe, mamás, y personas en proceso de sanación.
 - www.alhaus.net
- Sígueme en Redes Sociales: Conéctate conmigo para recibir inspiración diaria, tips rápidos y ver mis últimas aventuras.
 - Instagram: [thisisalhaus](https://www.instagram.com/thisisalhaus)
 - Facebook: [thisisalhaus](https://www.facebook.com/thisisalhaus)
 - Pinterest: [thisisalhaus](https://www.pinterest.com/thisisalhaus)
- ¿Tienes preguntas o quieres compartir tu experiencia?

¡Déjame un comentario en el blog o envíame un mensaje! Me encantaría leerte.