



Organización Mexicana de Practicantes del Análisis Conductual Aplicado (OMPAC)

Lugares para comer y visitar en Oaxaca

Si disfrutas la comida —ese tipo de comida que requiere aprender un nuevo vocabulario para describirla, la que define una ciudad y su cultura— entonces Oaxaca es una experiencia que no olvidarás fácilmente. La comida impregna cada rincón de la ciudad; se desborda en las calles a través de puestos de comida, fruterías y verdulerías, mercados, restaurantes con terrazas, y vendedores ambulantes con carritos llenos de empanadas, cacahuates tostados y mangos frescos.

A continuación, te comparto algunas recomendaciones de lugares donde he disfrutado como alguien que vive en Oaxaca:

El Humito es un restaurante hermoso ubicado en Del Fortín, un barrio de clase trabajadora a unos 10-12 minutos caminando o un corto viaje en taxi desde el Zócalo. Es propiedad de la famosa cantante oaxaqueña Lila Downs. El restaurante tiene un ambiente íntimo con una vista impresionante. El menú es una mezcla ecléctica de platillos tradicionales oaxaqueños, pizzas, pastas y muy buenas ensaladas. También tienen una extensa lista de mezcales locales.

https://www.facebook.com/humitococinayforo8temblor/?locale=es_LA

Los Danzantes ha sido un referente de la alta cocina en Oaxaca durante décadas. Está ubicado en el corazón de Oaxaca, justo a un lado de la calle principal Alcalá. Tiene un espacio contemporáneo bien decorado con un menú lleno de platillos y mezcales excepcionales. Asegúrate de llamar con anticipación para hacer una reservación, ya que las mesas para cenar suelen ser difíciles de conseguir.

<https://losdanzantesoaxaca.com.mx/>

Restaurante Catedral tiene una reputación bien merecida entre los amantes de la gastronomía oaxaqueña. Se encuentra a unas pocas cuerdas del Zócalo. Tiene un patio al aire libre y también un comedor cerrado de estilo tradicional. La comida es exquisita y el servicio es el mejor de la ciudad.

https://restaurante-catedral-mexican-restaurant.negocio.site/?utm_source=gmb&utm_medium=referral

El Olivo Gastrobar es un excelente restaurante de tapas ubicado en el corazón de la ciudad, frente al Jardín Etnobotánico sobre la Calle de la Constitución. Tiene una hermosa terraza en la azotea, comida excepcional, buenas bebidas y un personal atento.

<https://www.voraz.xyz/elolivo>



Taquería El Primo: Sería un gran error de mi parte no recomendar al menos una taquería. El Primo está ubicado en Calzada de la República 601, a una cuadra del parque El Llano. No abre hasta que oscurece, y el ambiente no es nada elegante, pero si estás buscando algunos de los mejores tacos en Oaxaca, haz de El Primo una prioridad.

El Milenario: Si visitas Santa María del Tule, asegúrate de comer en El Milenario. No sólo es el mejor restaurante en El Tule, es uno de los mejores restaurantes tradicionales en Oaxaca. Cualquier platillo oaxaqueño que desees probar, este restaurante lo hace mejor que nadie.

<https://www.facebook.com/RestauranteElMilenario/>

Soy vegetariano(a) y todos los restaurantes mencionados arriba tienen una gran variedad de opciones vegetarianas. Para quienes son veganos, he listado algunos restaurantes a continuación, aunque se basan en búsquedas por internet y no en experiencia personal:

Aguacate Veggie Bar:

https://drive.google.com/file/d/1laFpxkO-6TGXQH_OJ2mL8rteMKANXMYd/view

Restaurante Arugula:

<https://www.facebook.com/p/Restaurante-Arugula-100064051238930/>

Si disfrutas pasear por interminables puestos de comida hasta encontrar la comida perfecta, entonces camina unas cuadras al sur del Zócalo y entra al **Mercado 20 de Noviembre**. Es un mercado enorme lleno de todo tipo de platillos oaxaqueños imaginables.

<https://mercado-20-de-noviembre.webnode.mx/>

Cosas que hacer en la Ciudad de Oaxaca

Si estás buscando hacer turismo, Oaxaca ofrece un número casi ilimitado de opciones. Sentarse en el Zócalo a ver a la gente pasar, comprar entre los vendedores que bordean las calles o entrar y salir de tiendas podrían ocupar días. A continuación solo se muestra una pequeña muestra de lo que Oaxaca tiene para ofrecer.

Templo de Santo Domingo: Uno de los ejemplos más impresionantes del barroco novohispano en el mundo. Definitivamente vale la pena dedicarle unos minutos de tu tiempo.

<https://www.google.com/maps/place/Templo+de+Santo+Domingo+de+Guzm%C3%A1n/@17.0657941,->



[96.7232395,15z/data=!4m6!3m5!1s0x86ce844bd6a2df83:0x1aede71d26266078!8m2!3d17.0657941!4d-96.7232395!16zL20vMDM4Y2dy](https://www.facebook.com/OMPAC.Oaxaca2025/)

Jardín Etnobotánico de Oaxaca está ubicado justo detrás de Santo Domingo. Es un jardín impresionante que contiene cientos de plantas originarias de Oaxaca. Se requiere guía y los horarios suelen variar, así que asegúrate de programar tu visita.

<https://jardinoaxaca.mx/historia/>

Museo de los Pintores Oaxaqueños: Oaxaca tiene algunos de los artistas más talentosos del mundo. La ciudad está llena de galerías y arte callejero llamativo. Este museo es un testimonio de la creatividad e inspiración de los artistas oaxaqueños.

https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=77

Museo de las Culturas de Oaxaca: Si sólo visitas un museo durante tu estancia en Oaxaca, que sea este. Está ubicado en el ex convento dentro del complejo de Santo Domingo. El museo traza la historia de Oaxaca desde sus orígenes prehispánicos — incluyendo muchas piezas impresionantes halladas en Monte Albán— hasta la era moderna. No puedo recomendarlo lo suficiente.

http://sic.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=105

Mercado de Benito Juárez: Es imposible entender Oaxaca sin entender el papel central que los mercados tienen en la vida diaria. Aunque hay muchos mercados excelentes en la ciudad, el Mercado de Benito Juárez es uno de los mejores. Además, está a solo una cuadra al sur del Zócalo.

<https://www.facebook.com/pages/Mercado-Benito-Juarez-Oaxaca-Oax/366453656745113>

Avenida Alcalá: Es la arteria principal de la ciudad. A cualquier hora del día o de la noche, está llena de gente. También es una de las partes más pintorescas de la ciudad.

Zócalo: El Zócalo es el centro físico y espiritual de Oaxaca. Con frecuencia se celebran conciertos y eventos culturales, y es un lugar perfecto para sentarse, ver a la gente pasar y disfrutar del ambiente oaxaqueño.

Atracciones y sitios en los alrededores

Monte Albán fue una de las primeras ciudades mesoamericanas y durante casi mil años fue el centro del poder político y económico zapoteca. Las ruinas están a sólo 15 minutos en taxi desde el Zócalo y realmente valen la pena.

<https://inah.gob.mx/zonas/94-zona-arqueologica-de-monte-alban>



Teotitlán del Valle es un hermoso pueblo zapoteco ubicado a unos 40 minutos en coche desde la ciudad. El pueblo es mundialmente famoso por sus tapetes hechos a mano. La iglesia fue construida sobre las ruinas de un templo zapoteca, y muchas piedras originales aún son visibles en los muros.

https://es.wikipedia.org/wiki/Teotitl%C3%A1n_del_Valle

San Pablo Villa de Mitla es un Pueblo Mágico famoso por sus ruinas arqueológicas y sus textiles. Está ubicado a unos 45-50 minutos en coche desde la ciudad. No te pierdas los puestos de nieves que están cerca de la entrada a las ruinas.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Mitla>

Hierve el Agua es un sistema de cascadas petrificadas ubicado en un entorno de montañas aisladas y escarpadas. Sin duda es uno de los lugares más impresionantes del estado de Oaxaca. Está a unas 1.5 a 2 horas en coche desde la ciudad, y muchas agencias turísticas alrededor del Zócalo ofrecen excursiones diarias.

https://es.wikipedia.org/wiki/Hierve_el_Agua

Santa María del Tule es el hogar de uno de los árboles más grandes del mundo y vale la pena el viaje de 20 minutos desde la ciudad. El pueblo en sí es pintoresco, con excelentes restaurantes y muchas opciones para ir de compras.

https://en.wikipedia.org/wiki/%C3%81rbol_del_Tule

Sitios web:

<https://www.thrillist.com/travel/nation/things-to-do-oaxaca-mexico>

<https://www.voyagemexique.info/es/oaxaca/>

Espero que estas sugerencias te sirvan como punto de partida para tu exploración de Oaxaca.

Jonathan Hunt

OMPAC