



Perú

donde manda la altura

De los ceviches de Lima al filo de los Andes. Perú no se recorre rápido: se sube por etapas, se respira despacio y se camina con los pulmones. Lima, Cusco, el Valle Sagrado, Machu Picchu y la montaña de 7 colores en una sola ruta bien armada.



Sudamérica

Perú



Mejor época

Mayo – septiembre



Altura máx.

5.200 m

Antes de viajar

6 cosas que nadie te dice

1

Aclimátate antes de subir

Cusco está a 3.400 m. Dale dos días a tu cuerpo antes de exigirlo.

2

Machu Picchu se reserva con semanas

Las entradas van por circuito y horario con cupo limitado. No lo dejes para cuando llegues.

3

El tren se compra aparte

A Aguas Calientes solo se llega en tren: PeruRail o IncaRail.
Reserva ida y vuelta con antelación.

4

Contra el soroche

Hoja de coca, agua y cero alcohol los primeros días. Come liviano. El mal de altura no avisa.

5

Lleva soles en efectivo

En el Valle Sagrado muchos no reciben tarjeta. Cambia en Lima o Cusco, nunca en el aeropuerto.

6

7 colores: madrugón obligatorio

Salidas a las 4 a.m., frío extremo y sol andino. Gorro, guantes y bloqueador. Jamás el primer día.

En la mesa

Lo que tienes que comer

La cocina peruana es la mejor de Sudamérica. Estos son los platos que no puedes perderte en la ruta.



Los platos imprescindibles



Ceviche

Pescado curado en limón, ají y cebolla morada. Al mediodía, cuando el pescado es del día. De noche, desconfía.



Lomo saltado

Res salteada al wok con papas fritas y arroz. El mestizaje chino-peruano en un plato. Pídelo bien caliente.



Ají de gallina

Pollo deshilachado en crema de ají amarillo, nueces y queso. Cremoso, picante suave, adictivo.



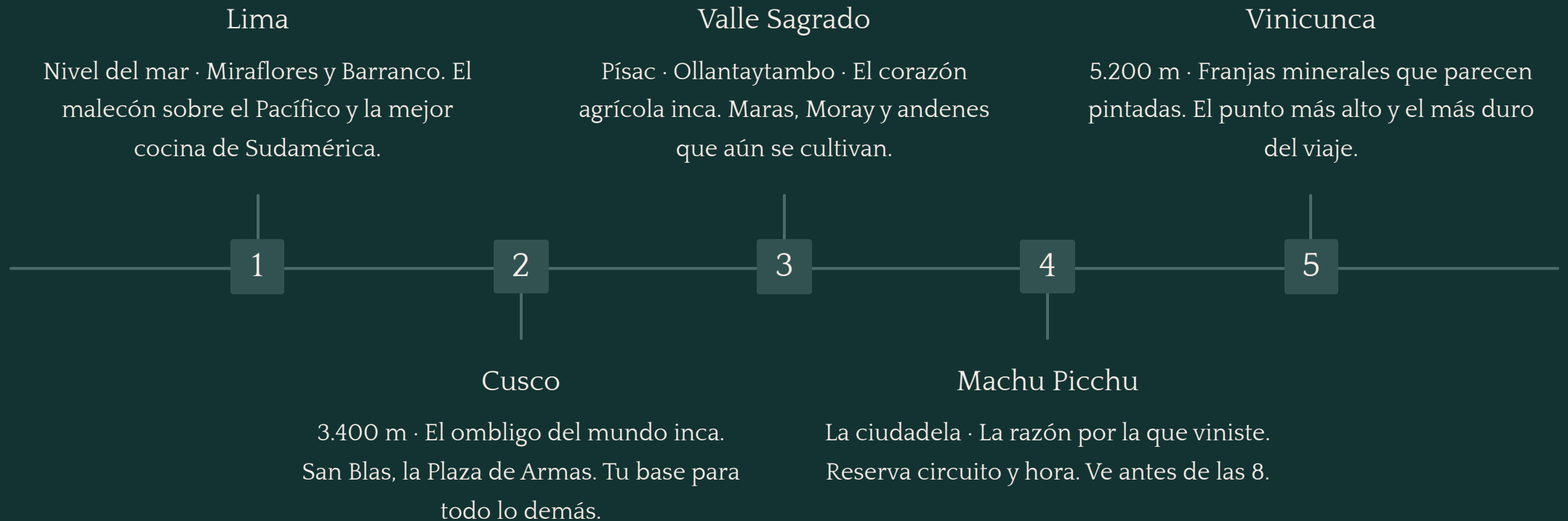
Causa limeña

Papa amarilla prensada rellena de pollo o atún. Fría, ácida, perfecta para el calor de Lima.

📌 El **pisco sour** es el trago nacional: pisco, limón, clara de huevo y amargo. En la altura, uno. No tres. Créenos.

La ruta completa

Dónde ir, en orden





Parada 1 · Nivel del mar

Lima

Miraflores y Barranco: el malecón sobre el Pacífico y la mejor cocina de Sudamérica. Aquí empieza el viaje, no en el aeropuerto. Duerme en Miraflores: seguro, caminable y sobre el malecón. El punto de partida lógico antes de volar a Cusco.

Buscar hoteles en Miraflores →



Parada 2 · 3.400 m

Cusco

El ombligo del mundo inca. San Blas, la Plaza de Armas y calles de piedra. Tu base para todo lo demás. Aquí te aclimatas. La mejor zona para dormir: San Blas, empedrada y tranquila, a diez minutos a pie de la Plaza de Armas. Elige un hotel con calefacción y desayuno temprano.

[Ver hoteles en San Blas, Cusco →](#)

Parada 3 · Písac · Ollantaytambo

Valle Sagrado

El corazón agrícola inca

Maras, Moray y andenes que aún se cultivan. Duerme una noche: baja la altura y sube la calma. Ideal el día antes de subir a Machu Picchu.



Valle Sagrado: Písac y Ollantaytambo – [Ver disponibilidad →](#)



Parada 4 · La ciudadela

Machu Picchu

La razón por la que viniste, pero no la única. Reserva circuito y hora con semanas de antelación: las entradas van por cupo limitado y en temporada seca se agotan. Ve temprano: la foto sin gente existe solo antes de las 8.

Machu Picchu con entradas – Ver disponibilidad →

Parada 5 · Vinicunca · 5.200 m

Montaña de 7 Colores

Franjas minerales que parecen pintadas. El punto más alto del viaje y el más duro. Respeta tu cuerpo: no es una foto, es una caminata. Salidas a las 4 a.m., frío extremo y sol andino que quema. Gorro, guantes y bloqueador. Jamás la hagas tu primer día en altura.

Montaña de 7 Colores + Valle Rojo – Ver disponibilidad →



☆ EL SECRETO LOCAL

Palccoyo: la arcoíris sin multitudes

La montaña arcoíris sin multitudes. Más baja, menos gente, mismo asombro. Si Vinicunca te asusta por la altura, esta es tu jugada. Una alternativa inteligente que pocos viajeros conocen.



Reserva con anticipación

Tours que sí valen la pena



Machu Picchu con entradas

Tren, bus y visita guiada desde Cusco, con la entrada al santuario incluida. La opción sin dolores de cabeza logísticos.

[Ver disponibilidad →](#)



Valle Sagrado: Písac y Ollantaytambo

Los pueblos y fortalezas incas que casi nadie reserva y todos deberían. Ideal el día antes de subir a Machu Picchu.

[Ver disponibilidad →](#)



Montaña de 7 Colores + Valle Rojo

Trekking a Vinicunca con descenso por el Valle Rojo, mucho menos transitado. El día más exigente y el más fotografiado.

[Ver disponibilidad →](#)

Cómo moverte

Del mar a la montaña



Avión

Lima–Cusco en 1h20. En bus son 20 horas de curvas. Salvo que ames la carretera, vuela y gana días.



Colectivo

Para el Valle Sagrado: económicos y frecuentes desde Cusco. Flexibles si no quieres tour cerrado.



Tren

Único acceso a Machu Picchu, desde Ollantaytambo o Poroy hacia Aguas Calientes. Reserva sí o sí.



A pie

El centro histórico de Cusco se camina entero. Despacio: recuerda que estás a 3.400 metros.



"El error no es ir a Machu Picchu. Es ir solo a Machu Picchu y perderse el resto del país. Perú se camina despacio."

— OurGuia

OurGuia · Viajes auténticos

¿Listo para subir?

Guiados por quienes los viven. Asesoría personalizada para que tu ruta por Perú esté bien armada desde el primer día. Enlaces de reserva verificados — OurGuia puede recibir una comisión sin costo adicional para ti.



Planifica tu ruta

Asesoría personalizada con expertos que conocen el terreno.



Compra tus tickets

Entradas, trenes y tours verificados con disponibilidad en tiempo real.



Reserva tu alojamiento

Hoteles seleccionados en Miraflores y San Blas con cancelación gratis.

Agendar asesoría personalizada

Comprar tickets

ourguia.com