Tres días en Tokio: un itinerario a pie, no en tren

Un itinerario concreto de tres días por Tokio construido sobre parejas de distritos vecinos, con mañanas, tardes y noches que se enlazan a pie.

Por la redacción de Tokyopin · Actualizado 5 de octubre de 2026
4 min de lectura

Tradicional | Gastronomía e izakaya | Moda y streetwear | Vida nocturna

▶ **Índice**

Elige tu base

PRIMER VIAJE

Shinjuku

Todas las líneas, buses al aeropuerto, comida a cualquier hora.

VIDA NOCTURNA

Shibuya

Como Shinjuku, pero

▼ **De un vistazo: 8 lugares**

Lugar	Estación más cercana	Precio
Museo Nacional de Tokio Ueno	Uguisudani · 6 min a pie	¥¥
Meiji Jingu Harajuku	Sangubashi · 9 min a pie	Gratis

Lugar	Estación más cercana	Precio
Omotesando Harajuku	Omote-sando · 5 min a pie	Entrada libre
Cat Street Harajuku	Meiji-jingumae 'Harajuku' · 5 min a pie	Entrada libre
Shibuya Sky Shibuya	Shibuya · 1 min a pie	¥¥
Nonbei Yokocho Shibuya	Shibuya · 3 min a pie	¥¥
Shinjuku Gyoen Shinjuku	Shinjuku-gyoemmae · 6 min a pie	¥
Omoide Yokocho Shinjuku	Shinjuku-nishiguchi · 2 min a pie	¥¥

Ver estos 8 lugares en el mapa →

Tres días bastan para entender Tokio si te niegas a cruzar la ciudad dos veces al día. Este itinerario empareja barrios contiguos y reserva los trenes para el trayecto de vuelta al hotel.

Cómo se construyen los días

Cada día se ciñe a un lado del anillo de la Yamanote y empareja dos distritos que se tocan. Las mañanas son para lo que abre temprano y pierde la calma más tarde (templos, parques, mercados); las tardes, para tiendas y museos; las noches, para la comida y los callejones. Alójate cerca de Shinjuku o Shibuya y cada noche terminará a un trayecto corto de la cama. Calcula unos 8.000–12.000 ¥ al día por persona para comida, entradas y trenes, más si vas de compras.

Día 1: Asakusa y Ueno, el viejo lado este

Mañana. Coge la línea Ginza hasta **Asakusa** y sal por la salida 1, que te deja a pocos pasos de Kaminarimon. Recorre Nakamise-dori antes de que suban las

persianas, a las nueve o las diez: el recinto del templo está abierto a todas horas y el pabellón principal de **Senso-ji**, desde las seis. Rodea el templo por detrás hasta el santuario de Asakusa y cruza luego al paseo ribereño del Sumida para ver la Tokyo Skytree. Desayuna en un kissaten junto a Kokusai-dori: tostada, huevo y café por unos 700 ¥.

Asakusa · Foto: Kakidai, CC BY-SA 3.0

Tarde. Camina hacia el oeste por Kappabashi, la calle de los suministros de cocina (cuchillos, cerámica, réplicas de comida de plástico; muchas tiendas cierran los domingos), y sigue veinte minutos más hasta el parque de Ueno. Elige un museo: el **Museo Nacional de Tokio** (1.000 ¥, cerrado los lunes) es la opción obvia, y solo su edificio Honkan da para dos horas. Si hace buen tiempo, quédate al aire libre y rodea el estanque Shinobazu.

Noche. Sumérgete en **Ameyoko**, la calle-mercado bajo las vías de la Yamanote entre Ueno y Okachimachi. Los bares de pie y los izakaya abiertos a la calle empiezan a llenarse a las cinco. Pide brochetas a la parrilla y un highball, cambia de local tras dos rondas y repite. Los últimos trenes de la Yamanote hacia Shinjuku salen poco después de medianoche.

Plan de 3 días gratis (PDF)

Nuestro itinerario día a día, para imprimir o llevar sin conexión.

Descargar →

Día 2: Harajuku y Shibuya, el joven lado oeste

Mañana. Llega a la estación de Harajuku a las 8:30 y adéntrate directamente en el bosque de **Meiji Jingu**, que abre al amanecer. Cuarenta minutos de ida y cuarenta de vuelta, casi en silencio. Después cruza el puente hasta Takeshita-dori justo cuando abren los puestos de crepes y las tiendas de calcetines, a las diez, y sigue hasta la avenida de zelkovas de **Omotesando** para ver la arquitectura.

Nonbei Yokocho · Foto: Rs1421, CC BY-SA 3.0

Tarde. Métete por las calles laterales de Ura-Harajuku en busca de streetwear y vintage, y sigue después **Cat Street** hacia el sur. Son 20 minutos de paseo hasta Shibuya, con barras de café y tiendas de zapatillas todo el camino. En Shibuya, atraviesa el cruce una vez a pie de calle y contémplalo otra desde arriba (la cristalera del Starbucks es gratis; **Shibuya Sky** cuesta unos 2.500 ¥ y requiere entrada con hora). Luego piérdete en las tiendas de discos de Udagawacho y los salones recreativos de Center-gai.

Noche. **Nonbei Yokocho**, los dos callejones cortos de bares diminutos apretados contra las vías al norte de la estación, es tu aperitivo: cuenta con un cargo por asiento de unos 500 ¥ y seis taburetes. La cena está a un paseo, en Dogenzaka o Sakuragaoka, donde los izakaya y las barras de ramen cierran tarde. Shibuya tiene las mejores opciones de último tren de la ciudad, así que puedes relajarte.

Día 3: Shinjuku y Shimokitazawa, primero la escala y luego la intimidad

Mañana. Empieza con calma. **Shinjuku Gyoen** (500 ¥, cerrado los lunes, abre a las nueve) es el gran jardín mejor cuidado del centro de Tokio, y la puerta Shinjuku-mon está a diez minutos de la salida sur de la estación. Después, disfruta de la vista gratuita desde el mirador del **Edificio del Gobierno Metropolitano de Tokio**, en el lado oeste.

Edificio del Gobierno Metropolitano de Tokio · Foto: Kakidai, CC BY-SA 4.0

Tarde. Coge la línea Odakyu dos paradas en exprés desde Shinjuku hasta Shimokitazawa, un trayecto de siete minutos. El barrio es una maraña de callejuelas a ambos lados de la estación: ropa de segunda mano en el lado sur, casas de curry y café en el norte, y pequeños teatros y live houses por todas partes. Cómprate una chaqueta usada, come un soup curry, curiosea en las librerías. No hay nada que tachar de una lista, y de eso se trata.

Noche. De vuelta a Shinjuku. Cena yakitori en **Omoide Yokocho**, junto a la salida oeste, donde las brochetas cuestan unos 200–400 ¥ cada una y el humo hace de reclamo. Luego cruza al lado este para los doscientos bares de **Golden Gai**: elige uno con un cartel de «no cover charge» si quieres que salga barato, y uno sin él si quieres la experiencia auténtica.

Si tienes un cuarto día

Combina Ginza y Tsukiji: el **Mercado exterior de Tsukiji** para desayunar sushi antes de las nueve, los sótanos de los grandes almacenes de Ginza para comer y el Kabuki-za por la tarde con una entrada para un solo acto. O vuelve hacia el oeste en la línea Chuo para visitar **Nakano Broadway** y Koenji. En cualquier caso, mantén la regla: dos vecinos, un lado del anillo, y a pie.

Mercado exterior de Tsukiji · Foto: Aw1805, CC BY-SA 3.0

Lugares de este artículo

MUSEO ¥¥

Museo Nacional de Tokio

東京国立博物館

Uguisudani·6 min a pie

9:30–17:00, viernes y sábados hasta las 20:00, cerrado los lunes

SANTUARIO Y TEMPLO Gratis

Meiji Jingu

明治神宮

Sangubashi·9 min a pie

Del amanecer al anochecer (aproximadamente 5:00–18:30 en verano, 6:40–16:20 en invierno)

CALLE Entrada libre

Omotesando

表参道

Omote-sando·5 min a pie

Tiendas 11:00–20:00

CALLE Entrada libre

Cat Street

キャットストリート

Meiji-jingumae 'Harajuku'·5 min a pie

Tiendas 11:00–20:00

MIRADOR ¥¥

Shibuya Sky

渋谷スカイ

Shibuya·1 min a pie

10:00–22:30 (última entrada 21:20)

VIDA NOCTURNA ¥¥

Nonbei Yokocho

のんべい横丁

Shibuya·3 min a pie

Bares abiertos aproximadamente de 18:00 a 2:00; muchos cierran los domingos

PARQUE Y JARDÍN ¥

Shinjuku Gyoen

新宿御苑

Shinjuku-gyoemmae·6 min a pie

9:00–17:30 (menos en invierno, más en verano), cerrado los lunes

COMIDA Y BEBIDA ¥¥

Omoide Yokocho

思い出横丁

Shinjuku-nishiguchi·2 min a pie

La mayoría de los puestos 17:00–24:00, unos pocos abren para comer

Relacionado

16 de octubre de 2026 · 5 min de lectura

Siete días en Tokio: una primera semana, distrito a distrito

10 de octubre de 2026 · 4 min de lectura

Tokio de noche: yokocho, Golden Gai y últimos trenes