

Kit de bienvenida

Para que alguien nuevo cocine hoy mismo: qué manual le toca, su checklist del primer día y tarjetas de una hoja de las cinco pestañas.

PARA QUIÉN	MENÚ	PESTAÑAS
Quien apenas abre la app	Más → Manual de uso	5

Cuenta
correo o Apple

Pestañas
las cinco de abajo

Receta
búscala y cocínala

Lista
lo que falta del súper

EN ESTE MANUAL

1. Lo primero, en una hoja
2. Qué manual te toca
3. Checklist del primer día
4. Tarjeta · Inicio
5. Tarjeta · Mundo (Explorar el mundo)
6. Tarjeta · Cocina mágica
7. Tarjeta · Compras · Lista del súper
8. Tarjeta · Más

1 Lo primero, en una hoja

Dónde: Más → Manual de uso

Tres cosas antes de cualquier otra. Las tres están explicadas largo en los manuales 01, 02 y 03.

1. **Entra:** con correo o con Apple, y usa SIEMPRE el mismo camino. La app no se usa sin sesión.
2. **Aprende las cinco pestañas:** Inicio, Mundo, Cocina mágica, Compras y Más. Ahí vive todo.
3. **Usa el botón «?»:** en cualquier pantalla abre el artículo de ESA pantalla. Es la ayuda más rápida que hay.

si no llega el correo, revisa Spam y que esté bien escrito. Y usa SIEMPRE el mismo camino de entrada: si te registraste con Apple, entrar con correo te crea otra cuenta vacía.

2 Qué manual te toca

Dónde: Más → Manual de uso

La app es la misma para todos: no hay permisos que esconder pantallas. Lo que cambia es el plan y si además administras un grupo o un plan compartido. Los números son los manuales de esta misma carpeta.

Quién	Qué hace	Sus manuales
Quien va a cocinar	Busca recetas, cocina con Modo Chef, arma su lista del súper y guarda sus recetas.	01 · 02 · 03 · 04 · 05 · 06 · 07 · 08 · 09 · 11

Quien administra el grupo o el plan compartido

Lo anterior, más invitar gente, repartir los lugares del plan y los mensajes del grupo. todos

Varias cosas van con el plan (la IA, los lugares del plan compartido). Si algo no te deja, revisa **Más** → **Perfil** antes de pensar que está roto.

3 Checklist del primer día

Imprime esta hoja. Son los pasos de los artículos «Crear tu cuenta o entrar» y «Las 5 pestañas de abajo» de la propia app. Se llena el primer día.

✓ Lo que tiene que lograr	Artículo
☐ Abajo del formulario, toca «¿No tienes cuenta? Regístrate» para cambiar a registro, o «¿Ya tienes cuenta? Inicia sesión» para entrar.	Crear tu cuenta o entrar
☐ Con correo: escribe tu «Correo electrónico», tu «Nombre» y una «Contraseña». Al registrarte tienes que repetirla en «Confirmar contraseña».	Crear tu cuenta o entrar
☐ Marca la casilla «Acepto el Aviso de Privacidad y los Términos de uso». Mientras no la marques, los botones están apagados. Con «Ver documentos» los lees antes.	Crear tu cuenta o entrar
☐ Toca «Crear cuenta» (o «Iniciar sesión»).	Crear tu cuenta o entrar
☐ Con Apple: toca el botón negro de «Iniciar sesión con Apple» y confirma con Face ID. No tienes que inventar contraseña.	Crear tu cuenta o entrar
☐ Si se te olvidó la contraseña: toca «¿Olvidaste tu contraseña?», escribe tu correo y te llega un enlace para cambiarla.	Crear tu cuenta o entrar
☐ 🏠 «Inicio»: el buscador, los filtros por sabor, Menús, Modo Niños y las listas de recetas.	Las 5 pestañas de abajo
☐ 🌐 «Mundo»: los países por continente; tocas una bandera y entras a su cocina.	Las 5 pestañas de abajo
☐ ✨ «Cocina mágica»: escribes lo que tienes y la IA te arma la receta.	Las 5 pestañas de abajo
☐ 🛒 «Compras»: la lista del súper (por pasillo) y el inventario de lo que ya tienes en casa.	Las 5 pestañas de abajo
☐ ... «Más»: Mis Recetas, Grupos, Plan compartido, este manual, el Directorio de alimentos, Soporte y tu Perfil.	Las 5 pestañas de abajo
☐ El botón «?» de arriba, en cualquier pantalla, te trae al artículo de ESA pantalla.	Las 5 pestañas de abajo

Nombre: _____

Fecha: _____ Firma: _____

4 Tarjeta · Inicio

La pantalla de arranque: buscar una receta y ver lo que la app te propone hoy.

1. Para buscar, toca la barra «Buscar recetas...» y escribe al menos dos letras: busca por nombre de receta, país o categoría.
2. La fila de chips filtra por sabor: «Todos», «Dulce», «Salado», «Picante», «Ácido» y «Umami». Al elegir uno, la pantalla entera se reacomoda; toca el mismo chip otra vez para quitarlo.
3. La tarjeta naranja «Menús · ¿No sabes qué cocinar? Arma un menú» abre el armador de comidas completas. La rosa, «Modo Niños», abre las recetas fáciles en tarjetas grandes.
4. Abajo, las secciones que se llenan conforme usas la app: «Tus favoritos», «Continúa cocinando», «Receta del día» (cambia cada día), «Productos», «Categorías», «Populares» y «Nuevas recetas».
5. Arriba a la derecha hay dos botones: el «+» crea una receta tuya y el de las tres personas abre «Comunidad».

con una sola letra no busca nada, y mientras tengas un chip de sabor puesto NO ves las secciones de abajo, solo lo filtrado. Si crees que se te perdieron, quita el filtro con «Todos».

5 Tarjeta · Mundo (Explorar el mundo)

El catálogo por país: la cocina de cada lugar, agrupada por continente.

1. Toca la pestaña  «Mundo». Los países vienen agrupados en América, Europa, Asia, África y Oceanía.
2. Si ya sabes cuál quieres, escríbelo en el buscador de arriba en vez de bajar la lista.
3. Toca la bandera para abrir el país.

6 Tarjeta · Cocina mágica

Escribes lo que tienes o lo que se te antoja y la IA te escribe la receta completa.

1. Toca la pestaña ✨ «Cocina mágica».
2. En «¿Qué tienes en el refri?» escribe los ingredientes o el platillo. Los cuatro chips de abajo son atajos: «Tengo pollo, arroz y queso», «Solo tengo tomate», «Algo keto rápido», «Para 8 personas».
3. Si quieres, elige una «Dieta (opcional)»: Keto, Vegano, Vegetariano, Sin gluten o Saludable. Toca el mismo chip otra vez para quitarla.
4. Pon las «Porciones» con el ± (de 1 a 12).
5. Toca «✨ Ver opciones»: NO gasta créditos y te devuelve ocho platillos concretos. Este paso sí necesita que tu plan incluya IA.
6. Toca uno de los ocho: ahí sí se usa 1 crédito de IA. La app genera la receta completa, la guarda sola en Mis Recetas (pestaña «Mágicas») y te la muestra con la nota «Guardada en Mis Recetas».
7. En medio de la pantalla siempre está tu situación: «Generaciones IA gratis hoy: 3/5», o «Necesitas Plus o Premium para usar la Cocina mágica», o «Chef IA: sin límite ✨».

la IA se equivoca. Revisa ingredientes y alérgenos ANTES de cocinar, sobre todo si cocinas para alguien más. El plan Gratis no incluye Cocina mágica: ahí el límite del día es cero.

7 Tarjeta · Compras · Lista del súper

Todo lo que mandaste desde recetas, menús y el planeador, ya separado por pasillo.

1. Toca la pestaña  «Compras». El selector de arriba cambia entre «Lista del súper» e «Inventario».
2. La lista se llena sola: los productos llegan agrupados por departamento con su emoji (carne, lácteos, verduras, abarrotes...), en el orden en que recorres el súper.
3. Toca un producto para palomearlo cuando lo echas al carrito: se tacha y se va al final visualmente.
4. Para borrar uno, deslízalo a la izquierda. Para borrar toda la lista, «Vaciar» arriba a la derecha.
5. «Agregar producto» es para lo que no viene de una receta: escribes «Producto» y «Cantidad (ej. 1)» y la app le pone su departamento y su emoji sola.
6. El botón de compartir de arriba a la izquierda saca la lista en PDF, para mandarla por WhatsApp o imprimirla.

«Vaciar» borra TODA la lista, no solo lo palomeado, y no se puede deshacer. Si mandaste la misma receta dos veces, el ingrediente aparece dos veces: la app no los suma.

8 Tarjeta · Más

Todo lo que no es cocinar, en cuatro bloques.

1. «Mi cocina»: «Mis Recetas», las tuyas y las de la IA.
2. «Compartir»: «Grupos» (compartir recetas con familia o amigos) y «Plan compartido» (invitar gente a tu plan de pago).
3. «Ayuda y contacto»: «Manual de uso» (esta guía), «Directorio de alimentos», «Soporte», «Síguenos», «Nuestras otras apps», «Qué hay de nuevo» y «Ver el tour de nuevo».
4. «Cuenta»: «Perfil», y de ahí salen tu plan, tus dispositivos, el idioma, lo legal y cerrar sesión.

Si algo no cuadra

- Si algo no aparece o no deja, son dos cosas: el plan, en **Más** → **Perfil**, o el idioma, en **Más** → **Idioma**. El manual 12 trae «Problemas comunes».