

Receta

Las pantallas de este bloque, una por una, con sus pasos y el error que de verdad se comete ahí.

BLOQUE	PANTALLAS	ACTUALIZADO
Receta	4	01/10/2026

EN ESTE MANUAL

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. Buscar y ver una receta | 3. Temporizadores |
| 2. Modo Chef | 4. IA Nutricionista |

1 Buscar y ver una receta

La pantalla de la receta: ingredientes que se recalculan, pasos, y de aquí salen Modo Chef, Temporizadores y la IA Nutricionista.

1. Llegas a ella desde el buscador de Inicio, desde una bandera en Mundo, desde una categoría o desde Mis Recetas.
2. Arriba: la foto (o un emoji grande), el corazón para marcarla como favorita, el país, y tres datos: minutos, personas y dificultad.
3. «Porciones»: sube o baja el número y TODAS las cantidades se recalculan al momento, también las que mandes al súper. El selector de al lado cambia entre métrico e imperial.
4. Cada ingrediente se palomea al tocarlo mientras cocinas, y con el lápiz de la derecha lo editas (nombre y cantidad).
5. «Agregar a lista del súper» manda todos los ingredientes a Compras con la cantidad ya ajustada a las porciones que pusiste.
6. «Agregar a colección» la guarda en una de tus carpetas (Navidad, BBQ, la que tú hagas).
7. «Información nutricional» son las cuatro barras (calorías, proteína, carbohidratos y grasas). El botón «Analizar con IA nutricionista» abre el análisis completo con su puntaje.
8. Abajo vienen los «Pasos» numerados y, cuando la receta los trae, «Consejos» e «Historia». Si algún paso menciona minutos, aparece «Temporizadores de la receta».
9. Hasta abajo, «Cocinar en Modo Chef»: la pantalla de letras grandes que te lee los pasos. Arriba a la derecha, el botón de compartir saca la receta en PDF.
10. «Generar foto IA» (sobre la imagen) no toma una fotografía: arma un cartel de color con el emoji y el nombre del platillo. Ese botón es de Premium.

las porciones que pones aquí NO se guardan en la receta; son para esta vez. Si mandas al súper y luego cambias las porciones, tienes que volver a mandarlas.

2 Modo Chef

Para cocinar con las manos ocupadas: un paso a la vez, en letras grandes, leído en voz alta.

1. Se abre con «Cocinar en Modo Chef», hasta abajo de la receta.
2. Arriba ves «Paso 3 de 8» y la barra de avance. La app lee el paso en voz alta sola al entrar y al cambiar de paso.
3. Los tres botones grandes de abajo: «Anterior», «Repetir» (vuelve a leerlo) y «Siguiente», que en el último paso dice «Terminar».
4. Si el paso trae tiempo, aparece el cronómetro con «Iniciar temporizador» y «Pausar». Cuando se acaba, la app te avisa por voz y con una vibración.
5. «Leer en voz alta» repite el paso cuando quieras. Mientras estés en esta pantalla, el iPhone no se bloquea solo.
6. Para salir, la ✕ de arriba a la izquierda.

si no oyes nada, revisa que el iPhone no esté en silencio y súbele el volumen; la voz sale por el altavoz, no por el tono de llamada.

3 Temporizadores

Todos los tiempos de una receta en una pantalla, para no andar con el reloj del teléfono.

1. Se abre con « Temporizadores de la receta», que aparece en la receta solo si algún paso menciona minutos.
2. Cada paso con tiempo trae su propio cronómetro con «Iniciar»; el anillo se va llenando y al terminar dice «Listo».
3. Prende «Encadenar (inicia el siguiente al terminar)» para que corran uno tras otro sin que los toques.
4. «Iniciar todos» los arranca al mismo tiempo; «Reiniciar» los deja en ceros. Abajo, el «Tiempo total pendiente».
5. La primera vez, acepta el permiso de notificaciones: así te avisa aunque salgas de la app.

si la pantalla dice «Esta receta no tiene pasos con tiempo», no es una falla: significa que ningún paso menciona minutos. Escríbelos en el paso (por ejemplo «hornea 25 min») y aparecen.

4 IA Nutricionista

Qué tan sana es la receta que estás por hacer, y qué cambiarle.

1. Se abre desde la receta, con « Analizar con IA nutricionista» (aparece cuando la receta tiene calorías).
2. El anillo de arriba es el «Puntaje de salud» sobre 100, con su calificación de letra.
3. «Análisis» son las señales concretas: «Alto en calorías», «Buena en proteína», «Probablemente alto en sodio», «Rica en vegetales». Cada una dice de dónde sale.
4. «Cómo mejorarla» son los cambios: bajar el aceite, subir la proteína, hornear en vez de freír, sazonar con ajo y limón en vez de sal.
5. Todo esto lo calcula el propio teléfono con los datos de la receta; no pide nada por internet y no gasta créditos de IA.

son estimaciones automáticas con fines informativos, NO son consejo médico. Si tienes una dieta indicada por un médico, ese puntaje no la sustituye.

Si algo no cuadra

- El botón ? de cada pantalla abre el artículo de ESA pantalla.
- El manual completo, con buscador, está en **Más** → **Manual de uso**.