

Menús, Niños, Comunidad

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

BLOQUE

Menús, Niños, Comunidad

PANTALLAS

3

ACTUALIZADO

01/10/2026

EN ESTE MANUAL

1. Menús

2. Modo Niños

3. Comunidad

1 Menús

Armar una comida completa (entrada, fuerte, guarnición y postre) con sus calorías y su lista del súper.

1. Se abre desde la tarjeta naranja de «Menús» en Inicio.
2. «Tipo de comida»: Desayuno, Comida o Cena. Eso cambia de dónde salen los platos fuertes.
3. «¿Qué se te antoja?» es opcional: escribe pollo, mariscos o pasta y solo toma platos fuertes que coincidan.
4. Los tres chips filtran todo el menú: «Variado», «Ligero» (solo platillos de 450 kcal o menos) y «Vegetariano» (fuera carnes, pollo, pescado y BBQ).
5. «Para cuántas personas»: de 1 a 20. Con ese número se ajustan las cantidades que se manden al súper.
6. Di cuántos quieres de cada cosa con los $\pm$ de «Entradas», «Platos fuertes», «Guarniciones» y «Postres». Si algo lo quieres en cero, déjalo en cero.
7. Toca «Armar mi menú». Abajo sale el menú con las kcal de cada platillo y el «Total del menú». Toca un platillo para abrir su receta.
8. «Agregar menú a la lista del súper» manda de un golpe TODOS los ingredientes del menú a Compras, ya ajustados a las personas que pusiste.

el menú se arma con las recetas que YA tienes en la app. Si pides una entrada vegetariana y no hay, ese renglón sale vacío: no la inventa. Baja el número o quita el filtro.

2 Modo Niños

Pasarle el teléfono a un niño y que solo vea recetas fáciles, en tarjetas grandes de colores.

1. Se abre desde la tarjeta rosa de «Modo Niños» en Inicio, o desde Perfil → «Modo Niños».
2. Solo salen las recetas de dificultad fácil y las etiquetadas para niños. Nada de la app se pierde: es un filtro, no otro catálogo.
3. Toca una tarjeta grande para abrir la receta en su versión para niños, con «Necesitas:  » y el botón «¡A cocinar!  ».

4. Para salir, la ✕ de arriba a la derecha.

NO es un control parental ni tiene contraseña: con la ✕ se sale a la app completa. Es para que el niño vea lo fácil, no para dejarlo solo con el teléfono.

3 Comunidad

El muro público: publicar una receta con una nota y que la gente la califique y comente.

1. Se abre con el botón de las tres personas, arriba a la derecha en Inicio.
2. Para publicar: el botón «Publicar» de arriba a la derecha → «Elige una receta» → escribe una «Nota (opcional)» → publicar.
3. Toca una publicación para abrirla: ahí están «Tu calificación» (las cinco estrellas) y los «Comentarios», con el campo «Escribe un comentario...».
4. Si dice «Aún no hay publicaciones», nadie ha publicado todavía: sé el primero.
5. Para cerrar, «Cerrar» arriba a la izquierda.

lo que publicas aquí lo ve cualquiera que use la app. Si la receta es de la familia y no la quieres pública, compártela en un Grupo privado en vez de aquí.

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**.