

5 prompts de IA para organizar el *menú semanal*

Por Liliana (Lili) Duque — Abogada en Colombia, Comunicadora y Mamá en Miami

Cómo usarlos: 1. Copia el texto y pégalo en la app gratuita de ChatGPT en tu celular o computadora. 2. Reemplaza lo que está entre corchetes [*como este*] con los datos de tu hogar o tus hijos. 3. Envía y deja que la IA te organice la semana en segundos.

1 • Menú semanal con lo que hay en la nevera

Tengo en mi refrigerador: [lista de 4–5 ingredientes]. Actúa como un nutricionista y chef familiar. Créame un menú de cenas para 3 días que tome menos de 20 minutos por receta, que les guste a niños de [edad de tus hijos] años y dame la lista de compras exacta de lo que me falta.

2 • Cenas saludables para niños melindrosos

Mi hijo de [edad] años no quiere comer verduras. Dame 5 ideas de cenas creativas donde pueda camuflar o presentar verduras de forma atractiva, explicando cómo prepararlas en menos de 15 minutos.

3 • Lista de compras organizada por pasillos

Voy a cocinar estas recetas esta semana: [listar platos]. Organízame una lista de compras simplificada categorizada por secciones del supermercado (frutas/verduras, carnes, lácteos, despensa) para no perder tiempo.

4 • Loncheras escolares rápidas

Dame 5 ideas de loncheras escolares nutritivas, sin frutos secos (nut-free), que no requieran calentarse y que se preparen en menos de 10 minutos por la mañana.

5 • Prep de comidas para el fin de semana

Tengo 2 horas el domingo. Dame un plan de Meal Prep paso a paso para dejar cocinadas 4 bases de alimentos que pueda combinar durante la semana para cenas de 10 minutos.

¿Quieres los 50? El Pack de 50 Prompts de IA para Mamás trae 5 módulos: menú, escuela, presupuesto, rutinas y cuidado personal.
duquelili.com/tienda