GUÍA · LA APP DE SUPAMEAL

Tu plan, una card a la vez.

Para pacientes y para quien va por su cuenta: cómo cargar tu plan (o recibirlo de tu nutriólogo) y seguirlo todos los días sin pensarle.

Versión de octubre 2026. Las capturas usan datos de ejemplo con nombres ficticios.

CONTENIDO

01 Descarga y entra
02 Vincúlate con tu nutriólogo
03 Recibe y acepta tu plan
04 Tu día, como un deck de cartas
05 Recordatorios
06 Tu plan activo y “Armar plan”
07 Check-in y citas
08 Si vas por tu cuenta
09 Logros y tu uso
10 Tus datos, tus reglas

01

Descarga y entra

Supameal es **gratis**, sin anuncios y sin conteo obsesivo de calorías. Por ahora está en beta cerrada en iPhone; Android llega después.

1. Instala la app con el enlace de invitación que te mandamos.
2. Entra con tu cuenta de Apple, Google o Discord. Si tu cuenta es del dashboard (correo y contraseña), usa “Entrar con correo”.
3. Acepta los Términos y el Aviso de privacidad. Recibir novedades por correo es opcional.
4. Cuéntanos cómo usas Supameal (paciente, por tu cuenta, nutriólogo o ambos) y sigue el tutorial de bienvenida.

> 💡 ¿Vas por tu cuenta, sin nutriólogo? Sáltate los pasos 02 y 03 y ve directo a Si vas por tu cuenta.

02

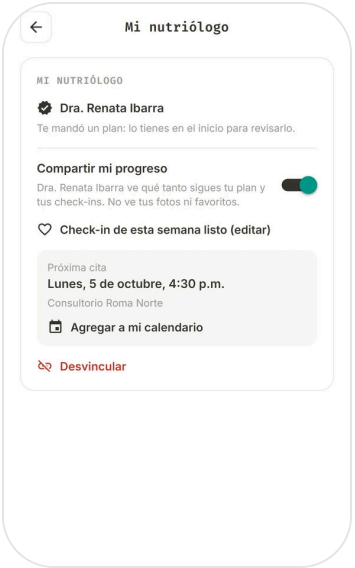
Vincúlate con tu nutriólogo

Si tu nutriólogo usa Supameal, te va a mandar un código por WhatsApp. Con él tu plan te llega directo a la app, sin capturar nada.

1. Toca el ícono de **perfil** (abajo a la derecha) para abrir **Ajustes**.
2. Entra a `Mi nutriólogo`, escribe tu código y toca `Vincular`.
3. Te preguntamos si quieres **compartir tu progreso**: tu constancia (cuántas comidas de tu plan completas) y tus check-ins. Tú decides, y lo cambias cuando quieras.

¿Te dio tu plan impreso? Si trae un código QR, escanéalo con la cámara de tu iPhone: si aún no tienes la app te lleva a descargarla y, ya instalada, vuelve a escanearlo para quedar vinculado y recibir tu plan.

Ahí mismo ves a tu nutriólogo, tu próxima cita, `Mis medidas` (si tu nutriólogo te las comparte) y el botón para `Desvincular`.



Ajustes → Mi nutriólogo

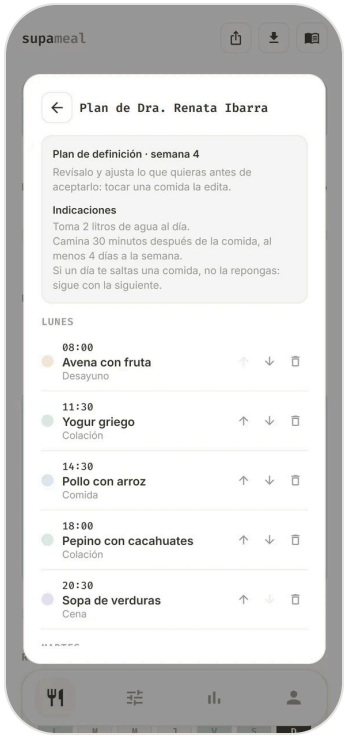
03

Recibe y acepta tu plan

Cuando tu nutriólogo te manda un plan, te llega un aviso y aparece arriba en el inicio. Tócalo para revisarlo.



1. El aviso en tu inicio



2. Revísalo y acéptalo

- Ves sus **indicaciones** y cada día con sus comidas. Si algo no te queda (por ejemplo, una hora), toca la comida y ajústala antes de aceptar.
- Toca **Aceptar plan**. Se carga en tu semana y se repite cada semana hasta que te mande uno nuevo.
- ¿No es lo que platicaron? **Rechazar plan** y tu nutriólogo recibe el aviso.

💡 Tu plan anterior no se pierde: queda en el historial de “Plan activo”, por si quieres volver a él.

04

Tu día, como un deck de cartas

En **Hoy toca** ves tus comidas del día en orden, una encima de otra. La de arriba es la que sigue. Arriba eliges el día; toca el mes para ver el calendario completo.

← desliza

Completar

Ya te la comiste: pasa a la lista de hechas.

desliza →

Posponer

Se va al final del deck para más tarde.

toca

Ver en grande

Con todos sus ingredientes.

mantén presionada

Editar solo hoy

Tu plan semanal no cambia.

También puedes usar los botones de la card: ♡ para guardarla en tu recetario, ⏭ para posponerla y ✓ para completarla. Con el `+` junto a “Hoy toca” agregas una comida suelta.



El inicio

Sin culpa si te saltas una: no la repongas, sigue con la siguiente. Lo que importa es el hábito de la semana, no un día perfecto. Al juntar días seguidos cumpliendo tu plan, desbloqueas rachas.

05

Recordatorios

La app te avisa **antes de cada comida** de tu plan, cuando **tu nutriólogo te manda un plan nuevo** y antes de **tus citas**. La primera vez te preguntamos si quieres activarlos.

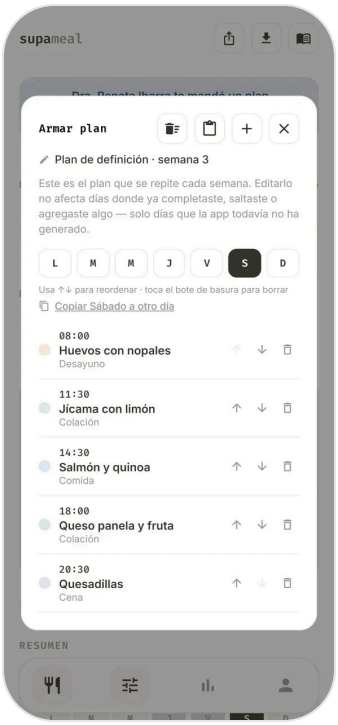
- ¿Cuánto antes? En **Ajustes** → `Avisarme antes de comer` eliges el tiempo (por ejemplo, 10 minutos antes).
- ¿Los negaste sin querer? Actívalos en los Ajustes de tu iPhone → Supameal → Notificaciones.
- **Mis horas default:** en `Ajustes` → `Preferencias` → `Mis horas default` pones a qué hora sueles desayunar, comer y cenar. Se usan cuando importas un plan sin horas, y con `Aplicar a mi plan` acomodas de una vez las comidas que ya tienes.

06

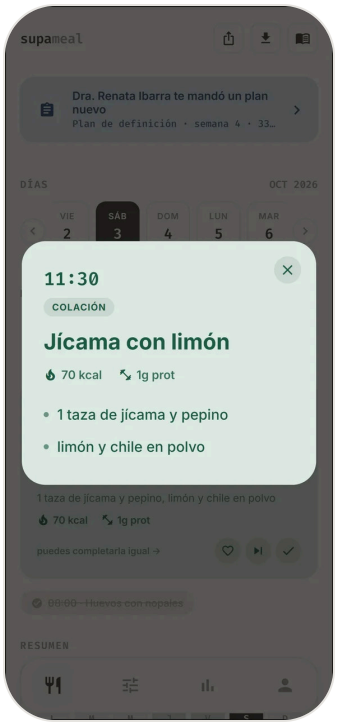
Tu plan activo y “Armar plan”



Resumen y plan activo



Armar plan

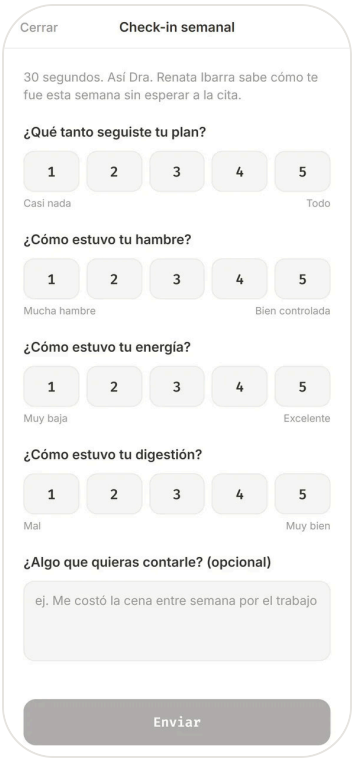


Una comida en grande

- **Resumen** (ícono de gráfica): tu progreso de la semana, el avance de hoy y tu **Plan activo**: objetivo, nutriólogo, calorías, próxima revisión e indicaciones. Si viene de tu nutriólogo lleva la etiqueta **De tu nutriólogo** y lo mantiene al día tu nutriólogo.
- **Armar plan** (ícono de ajustes, abajo): tu semana completa, comida por comida. Puedes reordenar, editar o borrar comidas, ponerle nombre al plan y copiar un día a otro. Los cambios aplican a los días que la app todavía no ha generado.
- **Cambiar solo un día:** mantén presionada la card de ese día. Tu plan semanal se queda igual.
- **Exportar en PDF:** el botón de compartir, arriba en el inicio. Vertical para el celular o carta para imprimir.

07

Check-in y citas



Check-in semanal

Check-in semanal

De viernes a domingo te aparece un aviso para tu check-in: 30 segundos para calificar del 1 al 5 qué tanto seguiste tu plan, tu hambre, tu energía y tu digestión, con un comentario si quieres. Así tu nutriólogo sabe cómo te fue sin esperar a la cita.

También lo haces desde **Mi nutriólogo** → **Hacer mi check-in de la semana**.

Tus citas

Cuando tu nutriólogo agenda una cita, la ves en **Mi nutriólogo** y como aviso en el inicio dos días antes. Toca **Agregar a mi calendario** para guardarla en el tuyo. Te recordamos un día antes y dos horas antes.

Agendar tú: si tu nutriólogo abrió su agenda, en **Mi nutriólogo** toca **Agendar cita**, responde "¿Cómo prefieres tu cita?" (presencial, videollamada o llamada) y elige el día y la hora que te queden.

💡 Los avisos del inicio se ocultan deslizándolos a la izquierda.

08

Si vas por tu cuenta

Sin nutriólogo, Supameal funciona igual, tengas plan o no. Si ya tienes uno, hay tres caminos para cargarlo:

- **Con IA:** toca el botón de descarga (arriba en el inicio) → **Tomar foto** o **Elegir foto** de tu plan: una tabla de Word, un PDF o una hoja escrita a mano. La IA la convierte en cards y tú revisas todo antes de guardar. Tienes 5 importaciones gratis al mes (las ves en Ajustes → Uso).
- **Pegando el texto** de tu plan en el mismo lugar.
- **A mano**, comida por comida, en **Armar plan**.

¿Todavía no tienes plan? Empieza con lo que ya comes: agrega tus comidas de siempre en **Armar plan** y pon tus horas en **Ajustes** → **Preferencias** → **Mis horas default**. El hábito de comer a tus horas empieza ahí.

Si algún día tienes nutriólogo, te vinculas con su código y listo. Después de importar un plan te ofrecemos **Invitar a mi nutriólogo**: le mandas un mensaje para que, si se suma, te mande el plan directo a la app.

09

Logros y tu uso

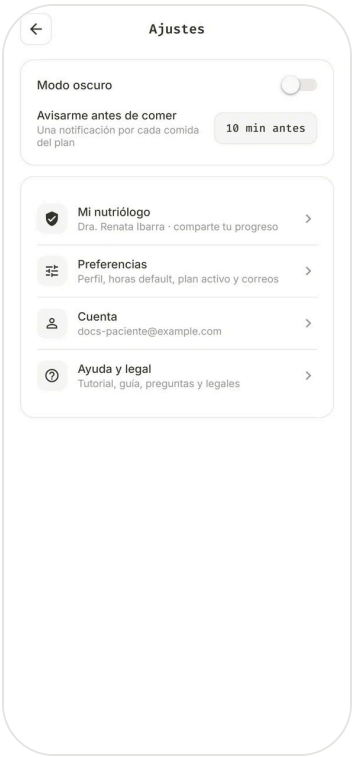
- **Logros:** en **Ajustes** → **Logros** ves tus rachas, semanas completas, comidas completadas, días perfectos, check-ins y tu tiempo en Supameal. Cada logro tiene niveles que siguen creciendo mientras sigas tu plan: no se acaban.
- **Uso:** en **Ajustes** → **Uso** ves cuántas importaciones con IA llevas este mes y cuántas te quedan. Se renuevan el día 1.
- **¿Eres nutriólogo?** La app es para seguir tu plan. A tus pacientes los llevas en el dashboard, en tu computadora: **Ajustes** → **¿Eres nutriólogo?** te lleva ahí (o a la waitlist). Si elegiste “Nutriólogo/a” por error, ahí mismo lo corriges con **No, soy paciente**.

10

Tus datos, tus reglas

- **Compartir tu progreso es opcional.** Si lo activas, tu nutriólogo ve tu constancia y tus check-ins. Nunca ve tus fotos ni tus favoritos. Lo apagas en **Mi nutriólogo**.
- **Te desvinculas cuando quieras** con **Desvincular**. Tu último plan se queda en tu app.
- **Borrar es borrar.** En Ajustes → **Cuenta** puedes borrar tu cuenta y todos tus datos se eliminan por completo.

Supameal es una herramienta de organización y hábitos: no da asesoría médica ni nutricional. Sigue siempre las indicaciones de tu nutriólogo. Más detalle en el Aviso de privacidad.



Ajustes

¿Tienes una duda?

Escríbenos a hi@supameal.app o revisa las preguntas frecuentes.