GUÍA 046 · GRATIS

TRES APPS HECHAS SOLO PARA TI

Copias un prompt. Claude hace el resto.

AL TERMINAR TENDRÁS

- Tu menú de la semana, con la lista del súper y cómo se prepara cada plato.
- El plan de tu viaje, con cuánto apartar cada mes.
- Tu rutina de ejercicio, con temporizador y progreso.



ENDER LÓPEZ ENDERLOPEZ.COM

GUÍA GRATUITA

? LA IDEA

Una app no tiene que venderse ni publicarse para valer la pena. Con un plan de pago de Claude pegas un prompt y en unos minutos tienes una app hecha solo para ti, con tus datos y guardada en tu cuenta.

Yo dejé de pagar una app de entrenamiento y me hice la mía con Claude. Lo mismo sirve para lo que comes y para tus viajes.

✓ ANTES DE EMPEZAR

- **Un plan de pago de Claude.** Sin él, la app no guarda lo que anotas. El plan Pro sale a unos 22 € al mes en Europa, y el precio cambia según tu país. Revisa el tuyo antes de pagar.
- **Claude en la web o en la aplicación de la computadora,** para crear tus apps.
- **Paciencia:** en nuestras pruebas cada app tardó entre 5 y 15 minutos.

Si pagaras una app para cada cosa, Fitbod (15,99 $), Plan to Eat (5,95 $) e YNAB (14,99 $) suman **36,93 $ al mes**. Claude Pro cuesta 20 $ al mes en Estados Unidos. Son los precios de lista que revisamos el 8 de noviembre de 2026, pagando mes a mes.

Las tres se hacen igual: abres un chat nuevo, pegas el prompt, cambias los datos si los tiene y lo envías. Claude construye la app y la abre al lado del chat. Lo probamos con un plan Max. En un plan Pro, hazlas de una en una.

1 TU MENÚ DE LA SEMANA

Este prompt no necesita cambios. Pégalo tal cual:

PROMPT 1 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Constrúyeme una app para organizar las comidas de mi semana. Hazla como un artefacto interactivo, toda en español y pensada para usarla en el teléfono. Es solo para mí, no la voy a publicar ni vender.
Esto es lo que necesito que haga:
1. Una semana de lunes a domingo con desayuno, comida y cena. Toco cualquier hueco y escribo el plato, para cuántas personas es y sus ingredientes con la cantidad.
2. Si cambio el número de personas, las cantidades de ese plato se ajustan solas.
3. Puedo guardar un plato en favoritos y ponerlo en otro día con un toque, sin volver a escribirlo.
4. La lista del súper se arma sola con todo lo que hay en la semana. Junta los ingredientes repetidos, suma las cantidades y los ordena por sección: frutas y verduras, carne y pescado, lácteos, despensa y congelados.
5. Cada producto tiene una casilla que dice "ya lo tengo". Lo que marque deja de contar para la compra.
6. Puedo escribir un precio aproximado en cada producto y arriba veo cuánto me va a costar la compra de la semana.
7. Un botón para copiar la lista y pegarla en WhatsApp o en Notas.
8. Cuando toco un plato veo arriba los ingredientes y, al bajar, una sección que dice "Cómo se prepara", con el tiempo total y los pasos numerados, explicados para alguien que casi no cocina. Cada paso usa las cantidades reales del plato y cambia si cambio el número de personas. Puedo tocar un paso para marcarlo como hecho.
9. Todo se queda guardado cuando cierro la app y vuelvo a entrar.
Para empezar, déjala llena con una semana de ejemplo para 2 personas, con platos sencillos y baratos, con precios en euros y con la preparación completa de cada plato, para que la vea funcionando desde el primer momento.
Que parezca un recetario: fondo color crema cálido, títulos con una letra serif con carácter, como la de un libro de cocina, acentos en rojo tomate y verde oliva, tarjetas claras y mucho aire. Que dé hambre, se sienta casera y tenga botones fáciles de tocar con el dedo.

Descarga el prompt 1 (.md) · súbelo a un chat nuevo de Claude. Desde la guía web

En nuestra prueba, con este mismo prompt, salió una semana de **21 platos** con todos sus pasos y una compra de **entre 58 y 62 €** para dos personas, según la prueba. Claude tardó unos 15 minutos en construirla.

Qué hacer con esto: cambia el número de personas de un plato y mira cómo cambian las cantidades, también dentro de los pasos. Los precios son aproximados, porque Claude no conoce tu súper: escribe los tuyos. Si alguien en casa tiene una alergia, revisa cada ingrediente.

2 CUÁNTO APARTAR PARA TU VIAJE

Cambia los datos de arriba por los tuyos. Lo demás se queda igual:

PROMPT 2 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Quiero irme de viaje y necesito saber cuánto apartar cada mes. Estos son mis datos:
Destino: Roma
Salgo desde: Madrid
Cuándo: 5 días en julio de 2027
Personas: 2
Cuánto puedo apartar al mes, más o menos: 150 €
Primero busca en internet cuánto cuesta de verdad este viaje: vuelos, hotel, comida, transporte y actividades. Dame un total realista en euros y dime de dónde sacaste cada número.
Después constrúyeme una app con esos números. Hazla como un artefacto interactivo, toda en español y pensada para usarla en el teléfono. Es solo para mí, no la voy a publicar ni vender.
Esto es lo que necesito que haga:
1. Una pantalla principal que diga cuánto cuesta el viaje, cuántos meses faltan y cuánto tengo que apartar cada mes.
2. Si cambio el costo, la fecha o lo que aparto al mes, todo se recalcula y me dice en qué mes llego a la meta. Si no llego a tiempo, que me avise y me diga cuánto me falta.
3. Un botón para anotar cada vez que aparto dinero, con una barra que muestre cuánto llevo.
4. Un presupuesto por categorías: vuelos, hotel, comida, transporte y actividades. En cada una veo lo que calculé y lo que de verdad gasté.
5. El plan día por día, ya lleno con una propuesta. En cada día puedo agregar, cambiar o borrar actividades, con hora, lugar y precio.
6. Una lista de lo que tengo que llevar, con casillas, y cuántas cosas llevo listas.
7. Todo se queda guardado cuando cierro la app y vuelvo a entrar.
Que se vea limpia y moderna, con letras grandes y botones fáciles de tocar con el dedo.

En nuestra prueba, Claude buscó los precios y calculó **1.666 € para dos personas**, con la fuente de cada número. La app nos avisó que con 150 € al mes no llegábamos a tiempo: faltaban 466 €. Cuando cambiamos a 275 € al mes, nos dijo que llegábamos en mayo.

Qué hacer con esto: toca lo que apartas al mes hasta que la app te diga que llegas. Los precios son una estimación del día en que los busca: revísalos antes de comprar.

3 TU RUTINA DE EJERCICIO

Cambia los datos de arriba por los tuyos:

PROMPT 3 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Construyeme una app para mi rutina de ejercicio. Estos son mis datos:
Mi objetivo: ganar músculo
Días que entreno a la semana: 3
Tiempo por sesión: 30 minutos
Qué tengo en casa: mancuernas y una colchoneta
Mi nivel: principiante
Algo que me moleste o que deba evitar: nada
Hazla como un artefacto interactivo, toda en español y pensada para usarla en el teléfono. Es solo para mí, no la voy a publicar ni vender.
Esto es lo que necesito que haga:
1. Una rutina semanal ya armada con mis datos, con ejercicios seguros para mi nivel.
2. Una pantalla de la semana donde puedo tocar cualquier día y ver qué me toca ese día.
3. En cada ejercicio veo las series, las repeticiones y cómo se hace, explicado en pasos cortos para alguien que nunca ha entrenado.
4. Puedo anotar el peso que usé y marcar cada serie cuando la termine.
5. Al marcar una serie arranca solo un temporizador de descanso.
6. Una pantalla de progreso con los entrenamientos que llevo esta semana y cómo ha subido el peso en cada ejercicio.
7. Puedo cambiar cualquier ejercicio por otro.
8. Todo se queda guardado cuando cierro la app y vuelvo a entrar.
Que se vea moderna y con energía, con números grandes y botones fáciles de tocar con el dedo, para usarla mientras entreno.

En nuestra prueba, Claude armó **3 días de cuerpo completo** de unos 30 minutos, con 5 ejercicios por día. Puedes tocar cualquier día de la semana, y al marcar una serie el descanso arranca solo.

Qué hacer con esto: la primera semana usa poco peso y fíjate en cómo se hace cada ejercicio. Claude no es un médico ni un entrenador. Si tienes una lesión o algo te duele, consulta a un profesional antes de empezar y para si sientes dolor.

Yo entreno con una app mía más completa, con videos de cada ejercicio. Hacerla llevó más trabajo. Con este prompt tienes una versión sencilla que funciona desde hoy.

4 AJÚSTALA Y ENCUÉNTRALA

Para cambiar algo, escríbelo en el mismo chat con palabras normales. Así le cambiamos el diseño al menú:

“El negro con verde no se siente como una app de cocina. Quiero que parezca un recetario: fondo color crema cálido, acentos en rojo tomate y verde oliva.”

Tus apps quedan en **Artefactos**, en la barra lateral de Claude. Empiezan en **Solo tú**, así que nadie más las ve.

Qué hacer con esto: pide un cambio por mensaje. Y no uses **Despublicar** en una app que ya usas: se borra lo que tenía guardado.

UNA REGLA

Una app no tiene que ser perfecta ni servirle a nadie más. Si te resuelve algo a ti, ya valió la pena.