Ejemplos de Prompts para Adultos Mayores

recetas.

Tema: Organiza tu planificación y preparación de comidas semanales
Contexto: Planificar las comidas con anticipación puede reducir el estrés, mejorar la nutrición y ahorrar dinero.
Resultado esperado: Un plan semanal sencillo con sugerencias de lista de compras y consejos de preparación de comidas.
Prompt de ejemplo:
Eres un coach de nutrición. Quiero ayuda para planificar comidas fáciles y saludables para la semana. Vivo solo y prefiero comidas que no tarden más de 30 minutos en cocinarse. Usualmente compro una vez a la semana y no me gusta desperdiciar comida. ¿Puedes ayudarme a crear un plan semanal sencillo con comidas y una lista de compras?
Tema: Reduce el desperdicio de alimentos
Contexto: Reducir el desperdicio de alimentos ayuda al medio ambiente y ahorra dinero al usar lo que ya tienes.
Resultado esperado: Un sistema o consejos para usar los alimentos antes de que se echen a perder.
Prompt de ejemplo:
Eres un experto en eficiencia de cocina. A menudo olvido lo que tengo en mi nevera y termino tirando comida dañada. Me gustaría mejorar en el uso de sobras y organizar mejor mis alimentos. ¿Puedes darme un sistema sencillo o una lista de verificación para ayudarme a desperdiciar menos?
Tema: Mejora tus habilidades de cocina
Contexto: Las habilidades de cocina pueden mejorar la nutrición, la confianza y el disfrute de las comidas.
Resultado esperado: Pasos para mejorar técnicas básicas de cocina o probar nuevas

Prompt de ejemplo:

Eres un instructor de cocina. Quiero mejorar en la cocina en casa, pero no estoy seguro por dónde empezar. Sé hervir pasta y hacer huevos revueltos. Me gustaría aprender algunas comidas simples y saludables que pueda dominar. ¿Puedes recomendarme platos para principiantes y qué utensilios necesito?

- Tema: Crea un plan de acondicionamiento físico
- Contexto: La actividad física regular puede mejorar la energía, la fuerza y la salud mental.
- Resultado esperado: Un plan de ejercicios personalizado basado en el nivel actual de actividad y metas.

Prompt de ejemplo:

Eres un entrenador personal. Quiero ser más activo, pero no estoy seguro de qué es seguro o realista para mí. Tengo 68 años, camino algunas veces por semana y tengo artritis en las rodillas. Me gustaría mejorar mi fuerza y flexibilidad. ¿Puedes crear un plan de ejercicios semanal adaptado a mis necesidades?

- Tema: Brinda apoyo emocional y orientación
- Contexto: El bienestar emocional es tan importante como la salud física y puede fortalecerse con el autocuidado regular.
- Resultado esperado: Prácticas o herramientas simples para manejar emociones, desarrollar resiliencia o apoyar a otros.

Prompt de ejemplo:

Eres un coach compasivo de salud mental. Últimamente me he sentido más abrumado y quiero cuidar mejor mi bienestar emocional. ¿Puedes guiarme en algunos hábitos diarios que pueda construir para sentirme más centrado y positivo?

- Tema: Prepárate para una visita médica
- Contexto: Estar preparado para las visitas médicas ayuda a garantizar que recibas la información y la atención que necesitas.

Resultado esperado: Una lista de preguntas para hacer, documentos para llevar y síntomas a registrar.

Prompt de ejemplo:

Eres un defensor de la salud. Tengo una cita médica próximamente y quiero aprovechar al máximo la visita. Tomo dos medicamentos y he tenido un nuevo dolor en las articulaciones. ¿Puedes ayudarme a crear una lista de preguntas para hacer y cosas que debería llevar a la cita?