ML *mesas llenas*

GUÍA GRATUITA · LISTA DE TOMAS

Graba en un día el contenido *de todo el mes*

Una lista de tomas le dice a quien graba qué grabar, cómo y en qué orden. Con esta guía y un prompt para ChatGPT, Claude o Gemini, armas la tuya en 10 minutos y grabas con el celular lo que necesitas para los videos del mes.

Para **dueños de restaurante**

Lista en **10 minutos**

Se graba con **celular**



PASO 1 DE 5 · MIRA A DÓNDE VAS A LLEGAR

Así se ve una lista de tomas *terminada*

Este es el ejemplo de un asadero. Tu lista va a tener esta misma forma: cada toma con su número, lo que pasa en cuadro, el plano y cuánto dura, organizada en bloques y con el orden del día.

Al terminar la guía tienes la tuya, con tus platos

32	6	20	12
tomas	bloques	imprescindibles	si alcanza

Bloque 01 · Punta de anca

Que se vea la costra dorada por fuera y lo jugosa que queda por dentro.

N.°	QUÉ PASA EN CUADRO	TIPO DE PLANO	DURA EN EL VIDEO	PRIORIDAD
01	La carne entra al fogón y empieza a chisporrotear	Primer plano, con sonido	5 s	Imprescindible
02	Emplatando: la carne, la papa criolla y el chimichurri entran al plato	Cenital	5 s	Imprescindible
03	El mesero pone el plato en la mesa	Plano medio, la cámara lo sigue	4 s	Imprescindible
04 ★	El cuchillo abre la carne y se ve el centro rosado y jugoso	Primer plano, cámara lenta	4 s	Imprescindible
05	El chimichurri cae sobre la carne y brilla	Macro	3 s	Imprescindible
06	Alguien levanta el primer bocado con el tenedor	POV	4 s	Si alcanza

«Dura en el video» es lo que la toma ocupa ya editada. Cada toma se graba de 6 a 8 segundos, con la cámara quieta 2 segundos antes y después del gesto.

Plan del día

El orden lo pone la luz y el servicio, no el número de la toma.

HORA	BLOQUE	POR QUÉ A ESA HORA
11:00	Fachada, camino de llegada y fogón encendiéndose	Luz natural pareja y el restaurante todavía sin gente
11:40	Platos: punta de anca y chorizo, uno detrás de otro	La mesa junto a la ventana tiene la mejor luz antes del almuerzo
12:30	Servicio, equipo atendiendo y clientes comiendo	Es el pico del almuerzo: salen los momentos reales
2:15	Bebidas y brindis	Baja el servicio y se puede montar la barra sin estorbar

Mapa de guiones

Qué tomas usa cada guion. Si una toma no aparece en ningún guion, va al banco para los próximos videos.

GUION	TOMAS QUE USA	ABRE CON
1 · Así sale la punta de anca del fogón	**01, 02, 03, 04, 05, 14, 21**	**04** ★
2 · Un domingo en familia en El Fogón	**09, 10, 16, 17, 18, 22, 25**	**17**
3 · Lo que hacemos en casa: chimichurri y arepas	**05, 11, 12, 13, 15**	**12**

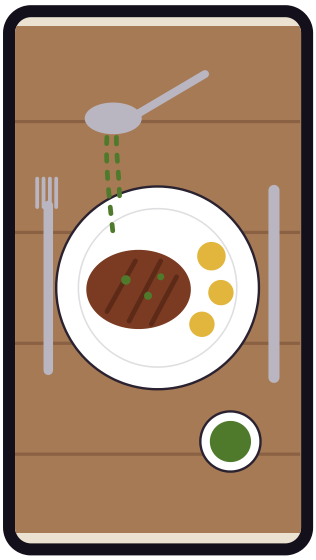
Si no alcanza el tiempo, la lista también dice cuáles son las tomas mínimas y qué se deja para otra grabación.

> **Fíjate en el mapa de guiones.**
> La lista rinde todo el mes porque cada toma sirve a un guion. Si todavía no tienes guiones, la lista igual funciona como banco general; con guiones, cada video sale completo de la misma jornada.

PASO 2 DE 5 · ENTIENDE LAS TOMAS

Cada plato importante *lleva cuatro tomas*

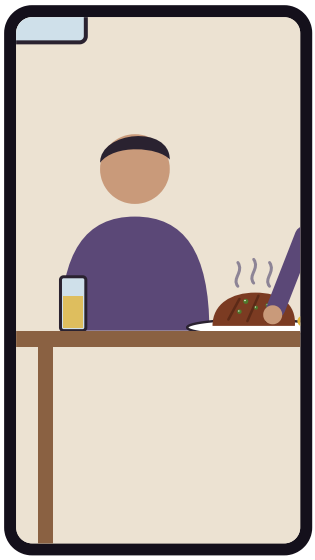
Un plato quieto no da antojo. Cada toma de comida lleva un gesto: algo que cae, se rompe, se estira o suena. Estas cuatro, en este orden, alcanzan para contar un plato completo. La IA las pone por ti; aquí entiendes por qué.



TOMA 1 · EMPLATADO

El plato se arma

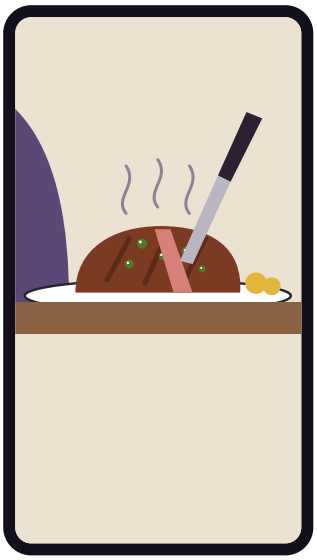
Cenital, en la cocina, justo antes de salir. La salsa cae, la carne entra al plato.



TOMA 2 · LLEGADA

Llega a la mesa

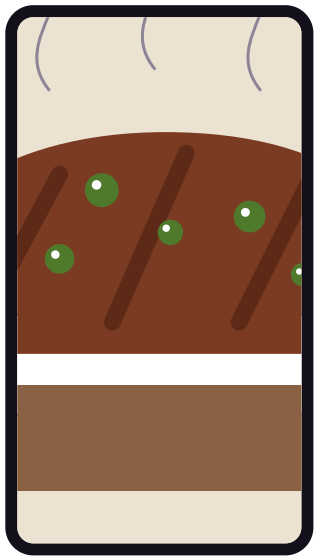
Plano medio. El mesero pone el plato completo frente al cliente; la cámara lo sigue.



TOMA 3 · GESTO

El gesto

Primer plano en cámara lenta. El corte, la mordida o la yema que se rompe. Con sonido.



TOMA 4 · MACRO

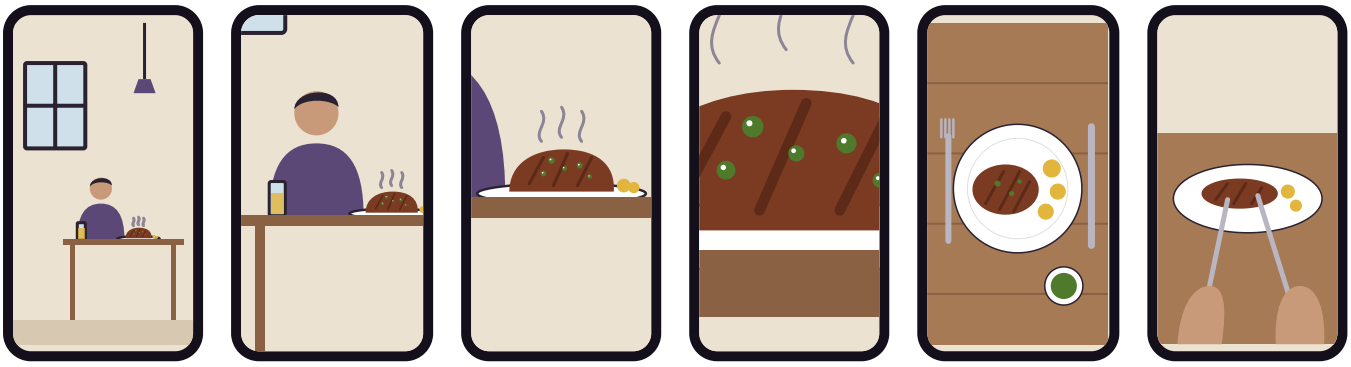
La textura

Muy de cerca: la costra, el brillo de la salsa, las marcas de la parrilla.

Si un plato sostiene un video entero, puede llevar hasta ocho tomas. La mejor toma de comida de la jornada se marca con ★: será el primer segundo de un video.

Los seis planos que vas a ver en tu lista

Los primeros cuatro son la misma escena, cada vez más cerca. Así se ve la diferencia en el celular, en vertical.



Plano general

Todo el lugar. Para el salón, la fachada y la llegada.

Plano medio

La persona de la cintura para arriba y la mesa. Para el servicio y los clientes.

Primer plano

El plato llena el cuadro. Para los gestos: el corte, la salsa, el vapor.

Macro

Solo una parte del plato, muy de cerca. Para la textura y el brillo.

Cenital

Desde arriba, con el celular paralelo a la mesa. Para el emplatado y la mesa servida.

POV

Cámara en mano, como si fueran los ojos del cliente. Para el primer bocado.

No uses el zoom del celular: se pierde calidad. Para un primer plano o un macro, acerca el celular al plato.

PASO 3 DE 5 · ARMA LA TUYA

Llena la ficha *y copia el prompt*

La IA solo usa lo que escribas aquí: entre más concreto, mejor sale tu lista. Lo que dejes vacío queda como [ ] para que ella te pregunte. Lo que escribes se guarda en este celular o computador, así que puedes dejarlo a medias y volver.

En 10 minutos tienes tu lista de tomas

Tu prompt, listo para pegar

Copia este prompt en un chat nuevo de ChatGPT, Claude o Gemini y reemplaza cada [ ] con los datos de tu restaurante. O llénalo en línea en mesasllenas.app/lista-de-tomas.

```
Actúa como director de contenido de un restaurante. Vas a armar la lista de tomas (shotlist) para una jornada de grabación de videos verticales para Instagram y TikTok: reels e historias.

Usa solo la información de la ficha que está al final. No inventes platos, ingredientes, procesos, personas ni detalles del lugar. Si falta algo importante o algo no está claro, hazme hasta 5 preguntas antes de armar la lista. Si un campo de la ficha dice [ ], pregúntame por él o arma la lista sin eso, pero no lo inventes.
```

Si el negocio no sirve platos a la mesa (por ejemplo, una cafetería, una panadería o un bar), adapta las reglas a lo que vende: el gesto puede ser la leche que cae en el café, el pan que se parte o el trago que se sirve.

QUÉ TIENE QUE LOGRAR LA LISTA
- Que con lo que se grabe en una jornada se puedan editar todos los guiones de la ficha sin volver a grabar. Si la ficha dice «banco general», que sirva para editar cualquier video futuro.
- Que cada toma sirva a uno de los dos mensajes de la marca.

CÓMO SE ARMAN LAS TOMAS
1. Ninguna toma de comida es un plato quieto. Cada una lleva un gesto: el corte que suena, el queso que se estira, la salsa que cae y brilla, la yema que se rompe, el vapor o el humo que sube, la cuchara que sale cargada.
2. Cada plato imprescindible lleva al menos cuatro tomas: el emplatado o la preparación final, la llegada a la mesa con el plato completo, el gesto (corte, mordida, salsa cayendo) y un macro de la textura. Si un plato sostiene un guion entero, puede llevar hasta 8.
3. Prioriza lo que brilla, gotea, se derrite o cruje. Pide el sonido real de la comida donde importe: el crujido, el chisporroteo, el corte sobre la tabla.
4. Marca con una estrella (★) la mejor toma de comida de toda la jornada: será el primer segundo de un video.
5. Además de los platos, incluye: el proceso o la cocina en acción, las bebidas (hielo, burbujas, brindis), la fachada y el camino de llegada para que la gente reconozca el lugar, el espacio por dentro, el equipo atendiendo y clientes reales (la llegada, la conversación, el primer bocado, el brindis).
6. Las personas no miran a la cámara, salvo quien presente un video si el guion lo pide. Todo tiene que sentirse como un día normal en el restaurante.
7. Cámara lenta solo en los gestos. La cámara acompaña a la comida, no compite con ella.
8. Respeta todo lo que la ficha dice que no se graba.

PRIORIDADES Y TIEMPO
Divide las tomas en dos partes:
- Parte 1, imprescindibles: sin estas no salen los guiones ni los platos marcados como imprescindibles. Tienen que caber en el tiempo de grabación de la ficha.
- Parte 2, si alcanza el tiempo: completan el banco de contenido para los próximos videos.
Calcula unos 5 minutos por toma de comida, contando el montaje del plato, y menos para las de espacio y ambiente. Lo que más cuesta es preparar platos, no grabar el proceso ni el lugar.

ORGANIZACIÓN
Agrupa las tomas en bloques de cosas parecidas, para grabarlas seguidas sin mover la cámara ni la luz todo el tiempo. Por ejemplo: los platos, el proceso, las bebidas, la fachada y el espacio, el servicio y los clientes. Numera las tomas de corrido: 01, 02, 03…

FORMATO DE LA RESPUESTA
1. Resumen: total de tomas, número de bloques, cuántas imprescindibles y cuántas si alcanza.
2. Antes de grabar: incluye siempre estas recomendaciones: todo en vertical; luz natural de lado y nada de flash; cada toma se graba de 6 a 8 segundos aunque en el video dure menos, con la cámara quieta 2 segundos antes y después del gesto; limpiar el lente y no usar zoom, mejor acercarse; pedir permiso a los clientes antes de grabarlos.
3. Las tomas, bloque por bloque. Cada bloque empieza con una línea que dice qué tiene que verse y sigue con una tabla con estas columnas: N.º | Qué pasa en cuadro | Tipo de plano | Dura en el video | Prioridad.
   En «Dura en el video» van los segundos que la toma ocupa ya editada, normalmente de 2 a 5.
   Tipos de plano: plano general, plano medio, primer plano, macro, cenital (desde arriba) y POV (cámara en mano, como si fuera el cliente). Agrega el movimiento o el detalle cuando lo haya: paneo lento, la cámara lo sigue, contraluz, con sonido, cámara lenta.
4. Plan del día: en qué orden grabar los bloques según la luz (mañana, mediodía, tarde, noche) y el servicio del restaurante, con hora de inicio de cada bloque.
5. Mapa de guiones: para cada guion, qué números de toma usa y con cuál abre. Solo si la ficha trae guiones.
6. Si no alcanza el tiempo: cuáles son las tomas mínimas y qué se deja para otra grabación.

Antes de entregar, revisa la lista: que cada bloque tenga la misma hora en su encabezado y en el plan del día, que las horas no se crucen, que cada plato imprescindible tenga sus cuatro tomas y que todas las tomas de cada guion estén en el mapa.

```
Escribe en español claro y con frases cortas, para alguien que no es camarógrafo. Describe lo que
pasa en cuadro, no uses adjetivos: «la salsa cae sobre la carne y brilla», no «toma espectacular de
la carne».

FICHA DEL RESTAURANTE
- Restaurante y sede donde se graba: [ ]
- Qué nos hace distintos: [ ]
- Los dos mensajes de la marca: 1. [ ] 2. [ ]
- Platos a grabar (nombre como está en la carta, qué lleva, imprescindible o si alcanza): [ ]
- Bebidas: [ ]
- Proceso y cocina que se puede mostrar: [ ]
- El espacio (fachada, salón, terraza, detalles, cómo se llega): [ ]
- Personas que pueden salir, quién no sale y quién habla a cámara: [ ]
- Guiones del mes (pegarlos completos, o escribir «banco general»): [ ]
- Tiempo de grabación y horario: [ ]
- Con qué se graba y quién graba: [ ]
- Lo que no se graba: [ ]
```

> **¿Te quedaste en «Guiones del mes»?**
>
> Es el campo que más cuesta llenar, y el que más cambia el resultado. En Mesas Llenas el sistema escribe los guiones de tu mes con lo aprendido en más de 1.500 variantes de anuncios para restaurantes, y arma la lista de tomas a partir de ellos.
>
> Ver cómo funciona

PASO 4 DE 5 · REVÍSALA ANTES DE GRABAR

Nueve puntos *antes de compartirla*

Así te aseguras de que nada falte el día de grabar. Si alguno falla, pídele el cambio a la IA en el mismo chat. Por ejemplo: «A la punta de anca le falta el macro de textura».

- [ ] Cada plato imprescindible tiene emplatado, llegada a la mesa, gesto y macro.
- [ ] Ninguna toma de comida es un plato quieto: todas tienen un gesto.
- [ ] Todo lo que aparece está en la carta y es real. Nada inventado.
- [ ] Se respeta todo lo que no se graba.
- [ ] Las imprescindibles caben en el tiempo de grabación.
- [ ] Cada guion tiene todas sus tomas en el mapa de guiones.

- [ ] Hay tomas de la fachada, del camino de llegada, del equipo y de clientes reales.
- [ ] Las tomas de crujido, chisporroteo o corte piden el sonido.
- [ ] Está marcada con ★ la mejor toma de comida para abrir un video.

PASO 5 DE 5 · EL DÍA DE GRABACIÓN

Para que la jornada *rinda todo el mes*

Comparte la lista y estos consejos con quien vaya a grabar.

MOMENTO	QUÉ GRABAR
Mañana	La fachada con luz natural, el camino de llegada y el proceso que empieza temprano: marinados, masas, fogón.
Mediodía	Los platos imprescindibles, uno detrás de otro, para no volver a montar la mesa.
Tarde	La cocina en servicio real, el equipo atendiendo y la gente comiendo. Ahí salen las cosas espontáneas.
Noche	La fachada con las luces encendidas, la barra, las bebidas y los brindis.

Cómo montar los platos

El emplatado se graba en la cocina, justo antes de que salga el plato. Después el plato pasa a una mesa junto a la ventana, con fondo sencillo (madera o mantel neutro), y ahí se graban las demás tomas sin mover la luz.

Luz y sonido

- Los platos, con luz natural entrando por un lado. Nunca flash de frente.
- Por dentro, el lugar se ve mejor con las luces cálidas encendidas.
- El crujido y el chisporroteo se usan en la edición: graba con sonido y sin música de fondo.
- Si el celular lo permite, graba en 4K y la cámara lenta a 60 cuadros por segundo o más.

Antes de cada toma

- Todo en vertical.
- Limpia el lente.
- Graba de 6 a 8 segundos, con la cámara quieta 2 segundos antes y después del gesto.
- Graba siempre un poco más para tener margen al editar.

Permisos y entrega

- Pide permiso a los clientes antes de grabarlos. Si sale su cara, ten su autorización firmada (abajo hay un modelo).
- Al final del día, guarda los videos originales sin editar, en una carpeta por bloque.
- Envíalos por Drive, no por WhatsApp: WhatsApp los comprime.

Autorización para los clientes que salen en cámara

Llena lo que está entre corchetes e imprímelo, o pásalo a un formulario. Es un modelo de referencia: revísalo con tu asesor legal antes de usarlo.

AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN

Yo, [nombre completo], identificado(a) con [tipo y número de documento], autorizo a [razón social del restaurante], con NIT [número], a grabar y fotografiar mi imagen y mi voz el día [fecha] en [nombre y dirección de la sede].

Autorizo que ese material se use, sin pago, en las redes sociales, la página web y la publicidad del restaurante, durante [plazo, por ejemplo: dos años] desde esta fecha.

Sé que puedo pedir en cualquier momento que retiren el material de sus redes, escribiendo a [correo o WhatsApp del restaurante]. Mis datos personales se tratarán según la Ley 1581 de 2012 y la política de tratamiento de datos del restaurante.

Firma: _____
Nombre: [nombre completo]

Documento: [número]
Fecha: [fecha]

> **Después de grabar viene lo que más tiempo toma.**
> Con el material en una carpeta, todavía hay que escribir el texto de cada video, editarlo, diseñar los estáticos, publicarlos y ponerles pauta para que lleguen a la gente de tu zona.

YA TIENES LA LISTA. ESTO ES LO QUE SIGUE

Grabar es el primer paso *de seis*

- ~~La lista de tomas~~
- Los guiones de cada video
- La edición: cortes, voz, música y texto en pantalla
- Los estáticos con tu marca
- Publicar con constancia en tu Instagram
- La pauta en Meta, medida cada semana

Mesas Llenas hace los seis en un solo software: el equipo de marketing que tu restaurante no puede pagar, por menos de un community manager. Tú apruebas desde WhatsApp.

Abrimos muy pronto. Los primeros 100 de la lista reciben una pieza con su marca antes de pagar y el arranque hecho por nuestro equipo.

Entra a la lista en mesasllenas.app