



La GURÚ del
MICROONDAS

¿Quién soy?

Mi nombre es Marisol Guitiérrez, soy terapeuta ocupacional y docente de nivel terciario. En mis tiempos libres, juego al hockey con un grupo de amigas en el club de mi infancia.

Nací en Lincoln, al noroeste de la provincia de Buenos Aires. En el 2005, después de mucho tiempo de vida universitaria y profesional en Buenos Aires, regresé a mi ciudad natal. En aquel entonces asistí a un curso de cocina para microondas, curso que varios años después se convertiría en la llave para este nuevo y sorprendente emprendimiento. Ya instalada en Lincoln y afianzada en mis profesiones de terapeuta ocupacional y docente de nivel terciario, la mayor sorpresa de esta nueva etapa vendría de la mano de aquel curso de cocina en microondas que comencé en el 2005.

"Asistí a un curso de cocina para microondas, curso que varios años después se convertiría en la llave para este nuevo y sorprendente emprendimiento".





¿CÓMO ME CONVERTÍ EN LA GURU DEL MICROONDAS?

¡No soy chef ni nada por el estilo!

Intento cocinar rico y rápido porque mi familia es numerosa y tengo que resolver las comidas diarias entre mis múltiples trabajos.

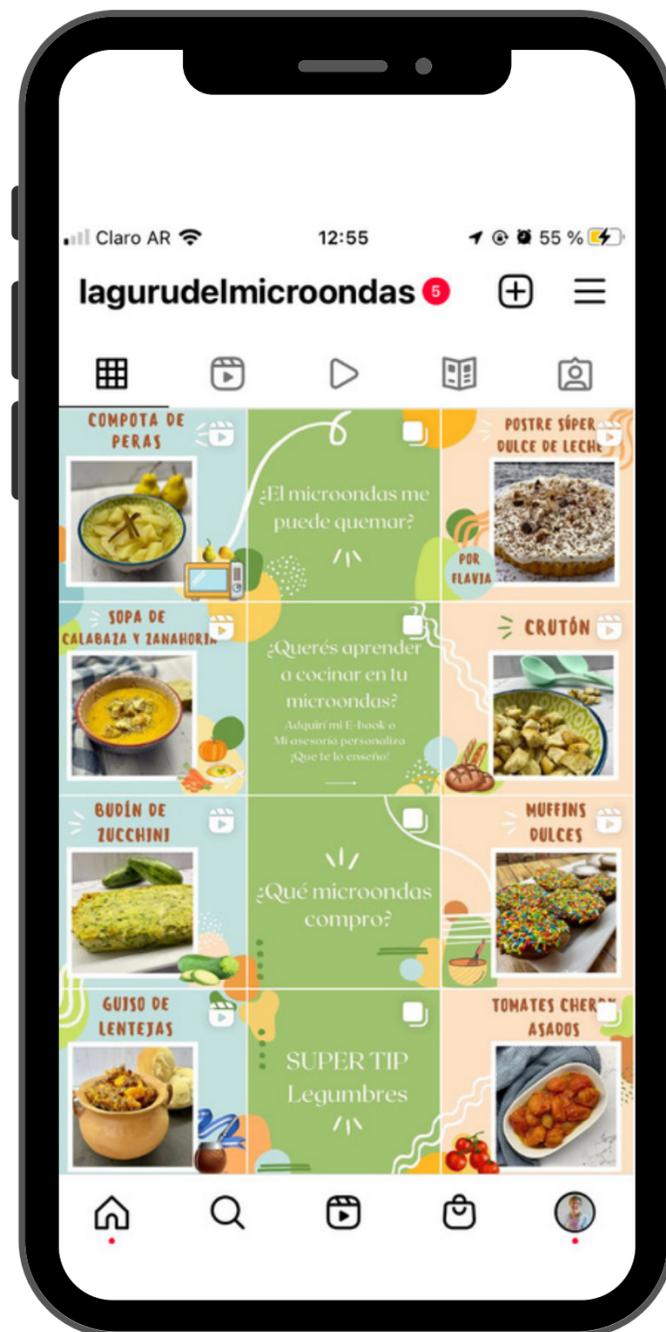
Mi cuenta de Instagram, que llevaba mi nombre y apellido, en las que daba algunas recomendaciones gastronómicas para mis amigo/as y conocido/as, poco a poco comenzó a tener más seguidores.

En apenas un año se convirtió en un servicio al que llamé

[@lagurdelmicroondas](https://www.instagram.com/lagurdelmicroondas)

TIPO DE CONTENIDO

- ✓ Enseño a utilizar el microondas para cocinar, mediante tips y recetas fáciles.
- ✓ Brindo consejos y secretos para la rutina culinaria de personas que dedican poco tiempo a la cocina y desean comer rico y saludable.
- ✓ Intento generar una cercanía con mi comunidad de seguidores, contestar dudas que se repiten constantemente.
- ✓ Soy única en este rubro, y me complemento con aquello/as influencers que brindan servicios de recetas y cuidados generales del hogar, donde tenemos un ida y vuelta constante de consejos, tips y recetas.



¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO MI FEED?

- SECCIÓN RECETAS
Contenido para poder enseñar a mis seguidores mediante recetas, a cocinar en su microondas.
- SECCIÓN TIPS
Contenido pensado en brindar tips o información sobre microondas, o diferentes cuestiones que pueden realizarse con el.
- SECCIÓN EMPATIZAR
Contenido pensado en empatizar con mi comunidad, comparto recetas de ellos, que realizan en su microondas y los menciono..
En esta sección también, hablo sobre cosas relacionadas a mi vida, o diferentes cuestiones personales.


241 Publicaciones **104 mil** Seguidores **965** Seguidos

LA GURU DEL MICROONDAS
 Soy Marisol 🙋
 🍷 Cocino en el microondas de una forma sencilla y saludable... Y te lo enseño!
 📍 Desde Lincoln 🇺🇵 🌿
 🛒 MI TIENDA 🙋
lagurudelmicroondas.empretienda.com.ar/
 Ver traducción

DATOS SOBRE MI CUENTA

104.186 mil Seguidores

Alcance mensual
411.036 (cuentas alcanzadas)

Impresiones mensuales
2.056.256

Alcance del contenido ⓘ



Alcance de cada historias
entre 1500 y 8000 cuentas por día

CARACTERÍSTICAS DE MI AUDIENCIA

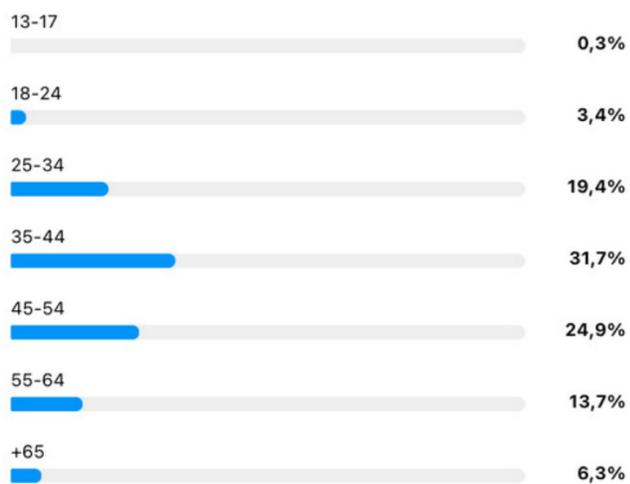
Principales lugares de tus seguidores

Ciudades Países



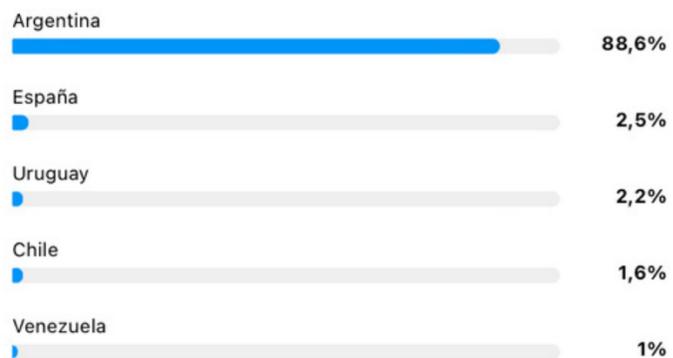
Rango de edad de tus seguidores

Todos Hombres Mujeres



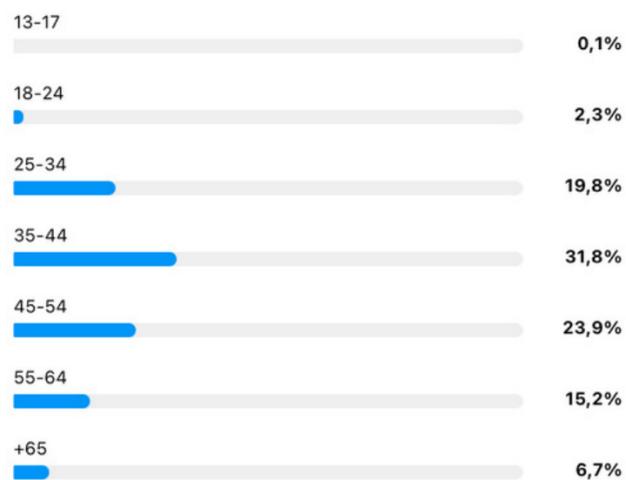
Principales lugares de tus seguidores

Ciudades Países

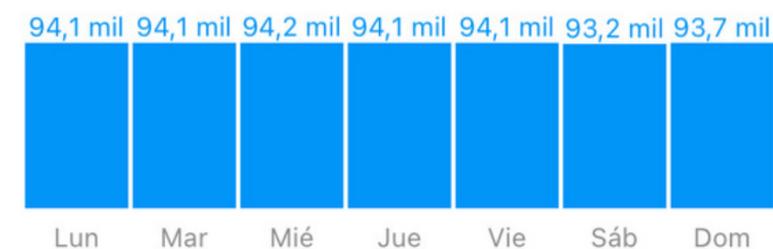


Rango de edad de tus seguidores

Todos Hombres Mujeres

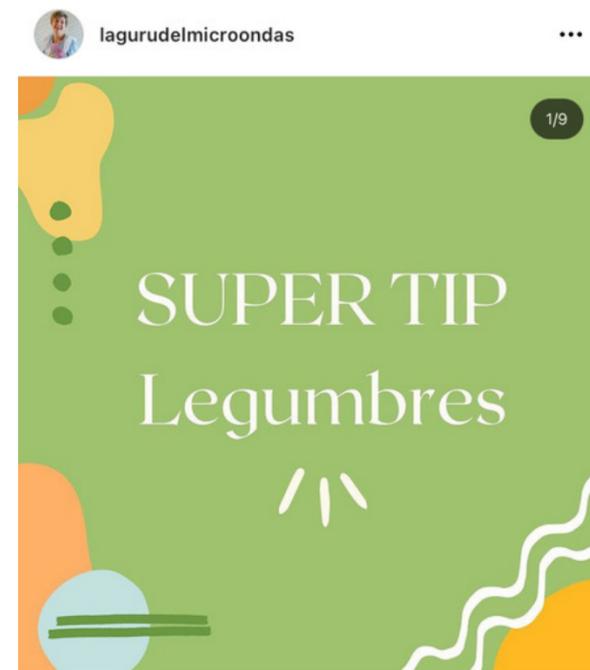


Sexo de tus seguidores



CONTENIDO CON ÉXITO

Gracias al beneficio de mi contenido con éxito, obtuve en menos de 2 meses 30.000 mil seguidores más. Logrando superar los 100.000 seguidores. Casi el 30% de interacción que hoy en día tengo en mi cuenta, son seguidores que no me siguen. Dichos seguidores, llegan a través del contenido que se viraliza en mi cuenta.



1603 181 186 782

Resumen ⓘ

Cuentas alcanzadas	58.181
Cuentas que interactuaron	2.199
Actividad del perfil	445

Alcance ⓘ

58.181
Cuentas alcanzadas



1236268 28917 588 15888 9547 812347 44282 1381 36608 13459 107683 3522 139 775 3070

Instagram ⓘ

1.229.354
Cuentas alcanzadas

Plays	1.236.268
Me gusta	28.917
Veces que se compartió	15.888
Veces que se guardó	9.547
Comentarios	588

Instagram ⓘ

836.504
Cuentas alcanzadas

Plays	812.347
Me gusta	44.282
Veces que se compartió	36.608
Veces que se guardó	13.459
Comentarios	1.381

Instagram ⓘ

105.505
Cuentas alcanzadas

Plays	107.683
Me gusta	3.522
Veces que se guardó	3.070
Veces que se compartió	775
Comentarios	139

LA GURÚ EN LOS MEDIOS

Clarín

Clarín Recetas Entradas Platos Postres Panadería

Las **croquetas de zanahoria** lleva 3 ingredientes y se pueden hacer al microondas o al horno. Esta fórmula es de [@lagurudelmicroondas](#).

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina

La Voz

La Voz INGRESAR SUSCRIBIRSE

INICIO LO ÚLTIMO CIUDADANOS SUCESOS POLÍTICA NEGOCIOS MUNDO VOS CLASIFICADOS VOY DE VIAJE AGROVOZ MUSA FÚNEBRES TENDENCIAS NÚMERO

VOS / COMER Y BEBER / MARISOL GUTIÉRREZ

Marisol Gutiérrez es "la gurú del microondas": sus tips para usarlo al máximo



Publicidad

LO MÁS LEIDO

TV Anna del B repudiable comentario apariencia, respondió

infobae

TENDENCIAS

La "gurú del microondas": cuáles son los secretos del electrodoméstico más temido

Marisol Gutiérrez es terapeuta ocupacional, pero en su cuenta de Instagram comparte los mejores consejos y desmitifica algunos temores sobre el uso del microondas. Infobae conversó con la influencer

Por **Macarena Sánchez**
8 de Agosto de 2021
msanchez@infobae.com

f t in e p a m



PUBLICIDAD
Anuncios Google
Dejar de ver anuncio
¿Por qué este anuncio? ⓘ

La Gaceta

LA GACETA Ingresar

ME GUSTA

La "gurú del microondas" cuenta sus tips en la cocina y en las redes sociales

La terapeuta ocupacional María Soledad Gutiérrez nació en provincia de Buenos Aires y se convirtió, en 2018, en instagramer. A su cuenta la siguen 40.000 personas que buscan utilizar este electrodoméstico para algo más que calentar la leche.

24 Ene 2021 19 Por Paula Barbaran



MÁS POPULAR

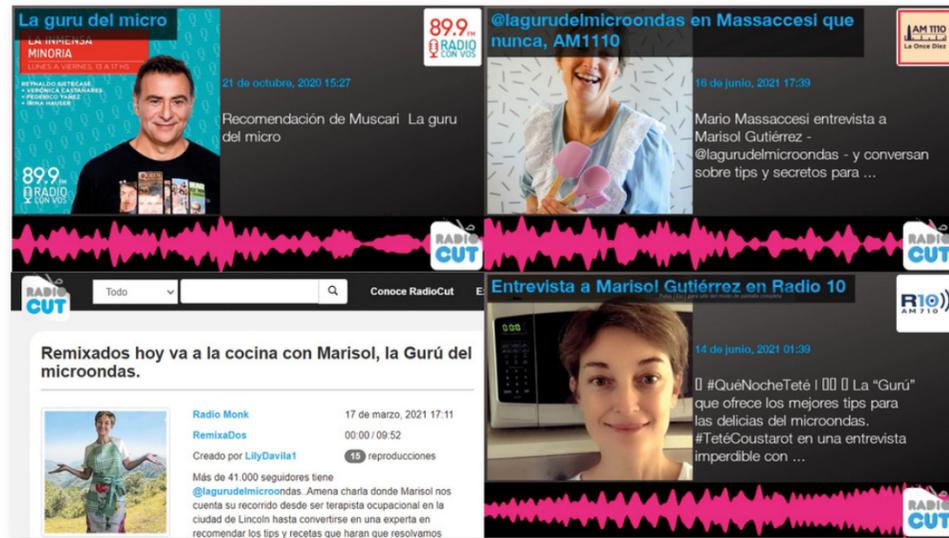
1 Tucumán disparó asalto

2 Matías vuelta a...

Cortara

LA GURÚ EN LOS MEDIOS

Radio Cut, con Reynaldo Sietecase, Mario Massaccesi, Teté Coustarot



Canal 7 de Chubut



Canal Nueve



MARCAS QUE CONFÍAN EN MI



BGH



TIPOS DE SERVICIOS EN INSTAGRAM

Difusión en @Lagurudelmicroondas

STORIES

POST

REELS

interacción/VIVOS CON OTRA CUENTA

Producción de cada material que se requiera.



CONTACTO



2355414325



@lagrudelmicroondas



lagrudelmicroondas@gmail.com



lagrudelmicroondas
Marisol Gutierrez

Gracias!