MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 2

Crear i preparar un usuari



Des de donar d’alta una persona fins a deixar preparats el perfil, els filtres, les al·lèrgies i les prioritats.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

1. Com utilitzar aquest fascicle

Una acció cada vegada. Mira la imatge, fes el pas i comprova el resultat.

Aquest fascicle explica com donar d’alta una persona nova i com preparar les dades que Can Trenta necessita abans de crear menús.

1	Busca a l’índex el que vols fer.
2	Ves a la pàgina indicada.
3	Localitza el requadre o la fletxa a la captura.
4	Fes només l’acció d’aquella pàgina.
5	Comprova què ha canviat abans de continuar.

NO CAL FER-HO TOT EL MATEIX DIA

Pots crear l’usuari, tancar el programa i continuar la preparació més tard. Les dades guardades no es perden.

PART DELICADA

Els filtres i les al·lèrgies s’han de marcar amb prudència. Aquest fascicle explica el funcionament de la pantalla, però no substitueix el metge, l’al·lergòleg ni l’etiqueta real del producte.

2. Índex del fascicle - primera part

Creació de l’usuari i entrada al programa.

Apartat	Pàgina
Com utilitzar aquest fascicle	2
Índex - primera part	3
Índex - segona part	4
Índex segons el problema	5
Què cal tenir preparat	6
Prémer Nou usuari	7
Pantalla Alta nou usuari	8
Escriure nom i contrasenya	9
Indicar edat i sexe	10
Indicar pes i alçada	11
Triar l’activitat	12
Calcular les referències	13
Entendre l’IMC	14
Kcal de referència i kcal manuals	15
Proteïna i aigua orientatives	16
Guardar l’usuari	17
Entrar amb l’usuari nou	18
Anar a Dades i configuració	19

3. Índex del fascicle - segona part

Perfil, filtres, al·lèrgies i prioritats.

Apartat	Pàgina
Obrir Perfil / condicionants	20
Pantalla Perfil / condicionants	21
Editar les dades bàsiques	22
Triar l’objectiu personal	23
Afegir un condicionant existent	24
Crear un condicionant nou	25
Eliminar un condicionant	26
Escriure observacions	27
Guardar, netejar o tancar el perfil	28
Obrir Dietes / filtres	29
Marcar i guardar dietes o filtres	30
Obrir Al·lèrgies / intoleràncies	31
Marcar i guardar al·lèrgies	32
Aliment simple i recepta no són el mateix	33
Obrir Prioritat vitamines / minerals	34
Marcar prioritats	35
Ordre final de preparació	36
Solucions ràpides	37
Resum del fascicle	38

4. Índex segons el problema

Busca la frase que s’assembla més al que et passa.

Encara no tinc usuari	7
No sé què posar a Kcal manuals	15
No entenc què calcula el programa	13
M’he equivocat escrivint el pes o l’alçada	22
El meu nom ja existeix	17
He guardat l'usuari i vull entrar-hi	18
Vull canviar l’objectiu personal	23
Vull afegir un problema o una limitació	24
La meva observació no surt al desplegable	25
Vull eliminar una anotació	26
No sé quina dieta marcar	30
Tinc una al·lèrgia i no sé on posar-la	32
Un aliment es pot cuinar amb un al·lergen	33
Vull donar prioritat a una vitamina o mineral	35
Vull revisar que no m’he deixat res	36

5. Què cal tenir preparat

Abans de donar d’alta una persona, apunta aquestes dades en un paper.

1	Nom d’usuari que recordarà fàcilment.
2	Contrasenya. Millor una paraula o combinació que pugui recordar, però que no sigui evident per als altres.
3	Edat.
4	Sexe.
5	Pes aproximat en quilograms.
6	Alçada en centímetres.
7	Nivell d’activitat habitual.
8	Kcal manuals, només quan hi hagi una quantitat acordada o escollida.

NO INVENTIS DADES

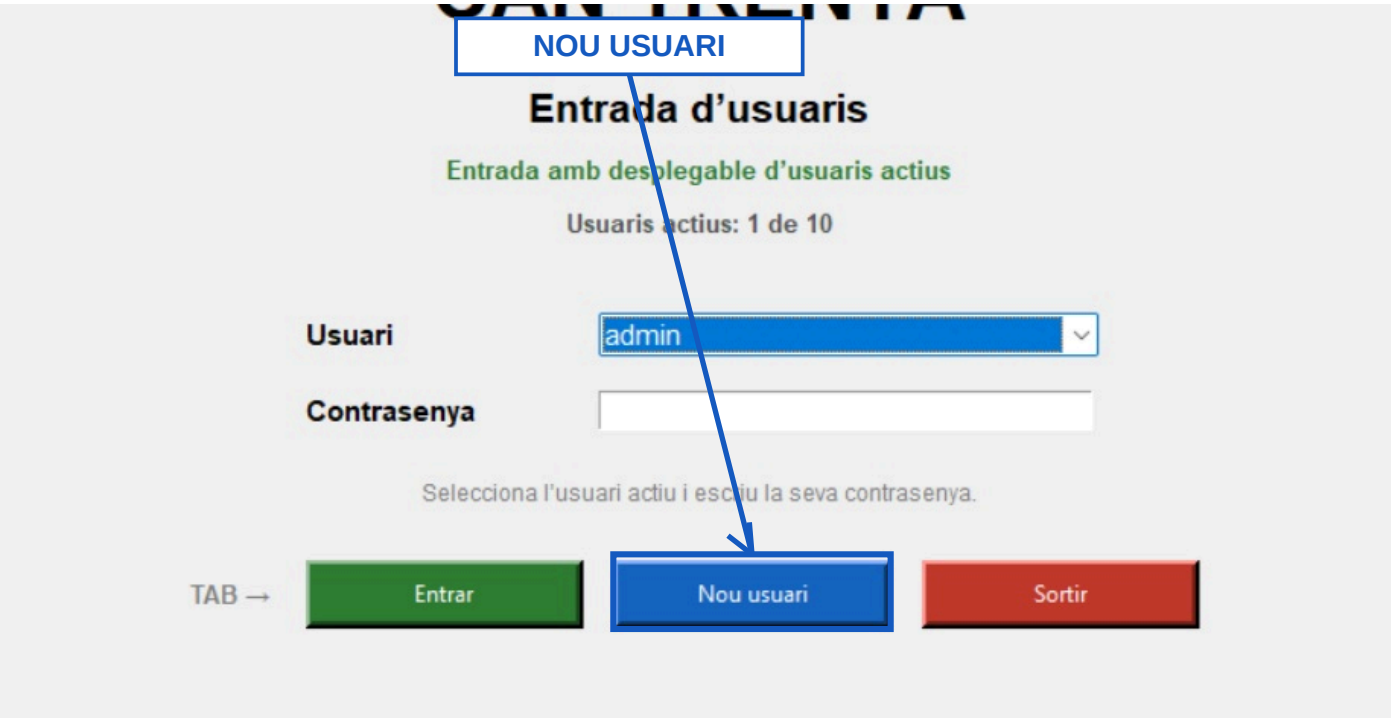
Quan una dada no se sap, és millor comprovar-la abans de continuar. El pes, l’alçada i l’activitat intervenen en els càlculs orientatius.

CONTRASENYA

Anota-la en un lloc segur. Can Trenta necessita la contrasenya per entrar amb aquell usuari.

6. Prémer Nou usuari

A la pantalla d'entrada, el botó blau inicia l'alta d'una persona nova.



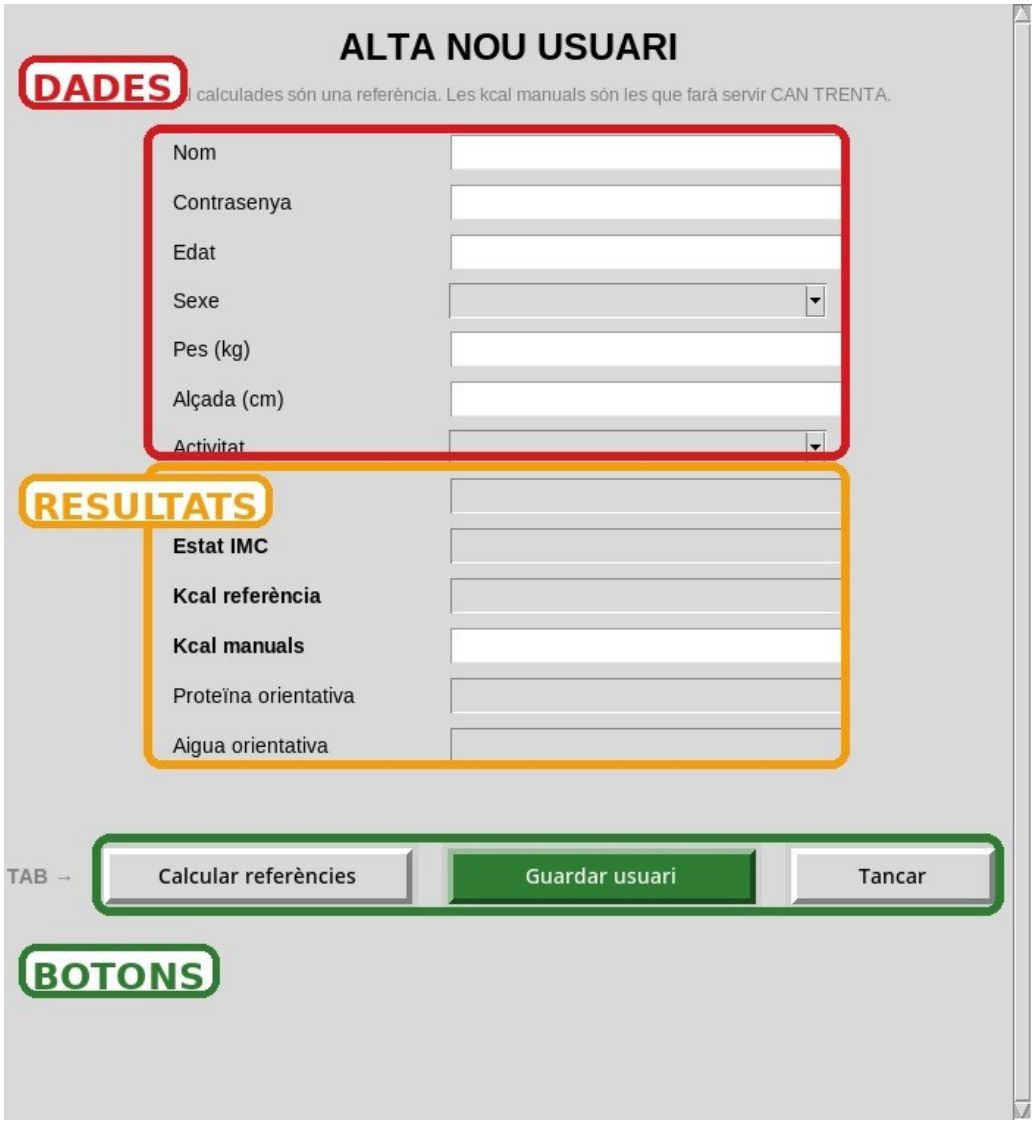
1	Obre Can Trenta i arriba a la pantalla d'entrada d'usuaris.
2	Prem una vegada el botó Nou usuari.
3	Espera que aparegui la finestra Alta nou usuari.

ABANS DE CREAR-LO

Obre primer la llista d'usuaris i comprova que aquell nom no existeix ja.

7. Pantalla Alta nou usuari

La finestra està dividida en dades, resultats calculats i botons finals.



1	A la part superior escrius les dades de la persona.
2	A la part central apareixen els resultats orientatius.
3	A la part inferior calcules, guardes o tanques.

DESPLAÇAMENT

La barra de la dreta permet pujar i baixar quan la pantalla no es veu sencera. També pots utilitzar les fletxes, Av Pàg i Re Pàg.

8. Escriure nom i contrasenya

Són els dos camps obligatoris per poder guardar l'usuari.



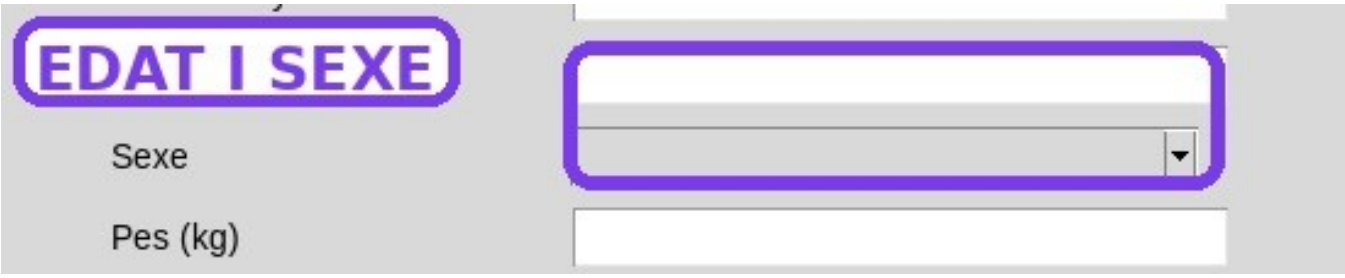
1	Fes clic dins de Nom i escriu el nom que sortirà a la llista d'usuaris.
2	Prem TAB o fes clic a Contrasenya.
3	Escriu la contrasenya.
4	Anota-la en un lloc segur abans de continuar.

NOM REPETIT

Dos usuaris no poden tenir exactament el mateix nom. Si el programa avisa que ja existeix, tria un nom diferent.

9. Indicar edat i sexe

Aquestes dades ajuden a calcular una referència energètica.



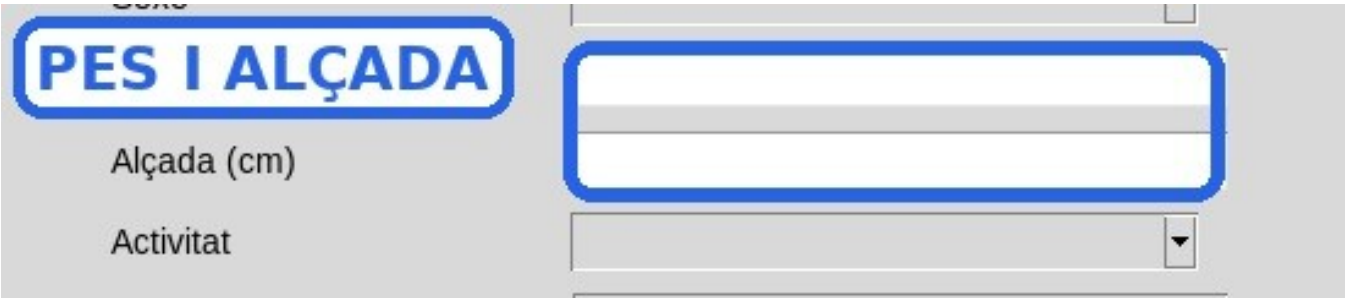
1	Escriu l’edat en anys, només amb números.
2	Obre el desplegable Sexe.
3	Selecciona l’opció que correspongui.
4	Prem TAB per passar al camp següent.

NO ÉS UNA DIAGNOSI

Aquestes dades només participen en càlculs orientatius del programa.

10. Indicar pes i alçada

El pes s’escriu en quilograms i l’alçada en centímetres.



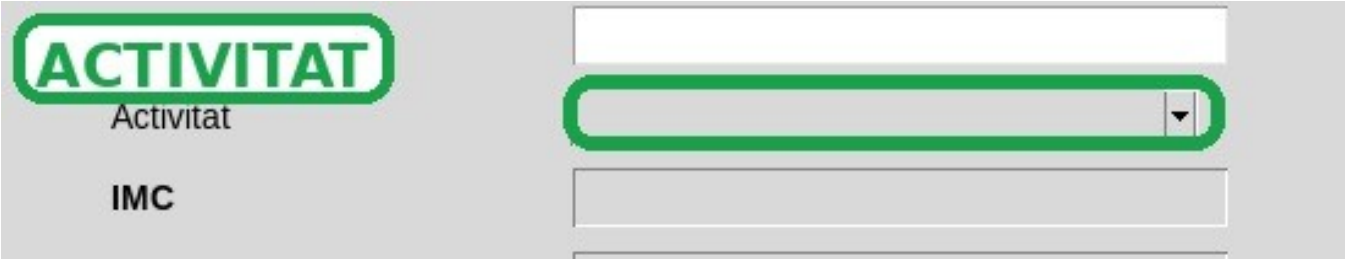
1	Escriu el pes. Exemple: 82 o 82,5.
2	Escriu l’alçada en centímetres. Exemple: 170.
3	Revisa que no hagis canviat pes i alçada de lloc.
4	No escriguis les paraules kg o cm: posa només el número.

COMA O PUNT

En els camps numèrics el programa intenta acceptar coma o punt decimal. Escriu sempre de la mateixa manera per evitar confusions.

11. Triar l’activitat

Selecciona l’opció que més s’aproximi al moviment habitual de la persona.



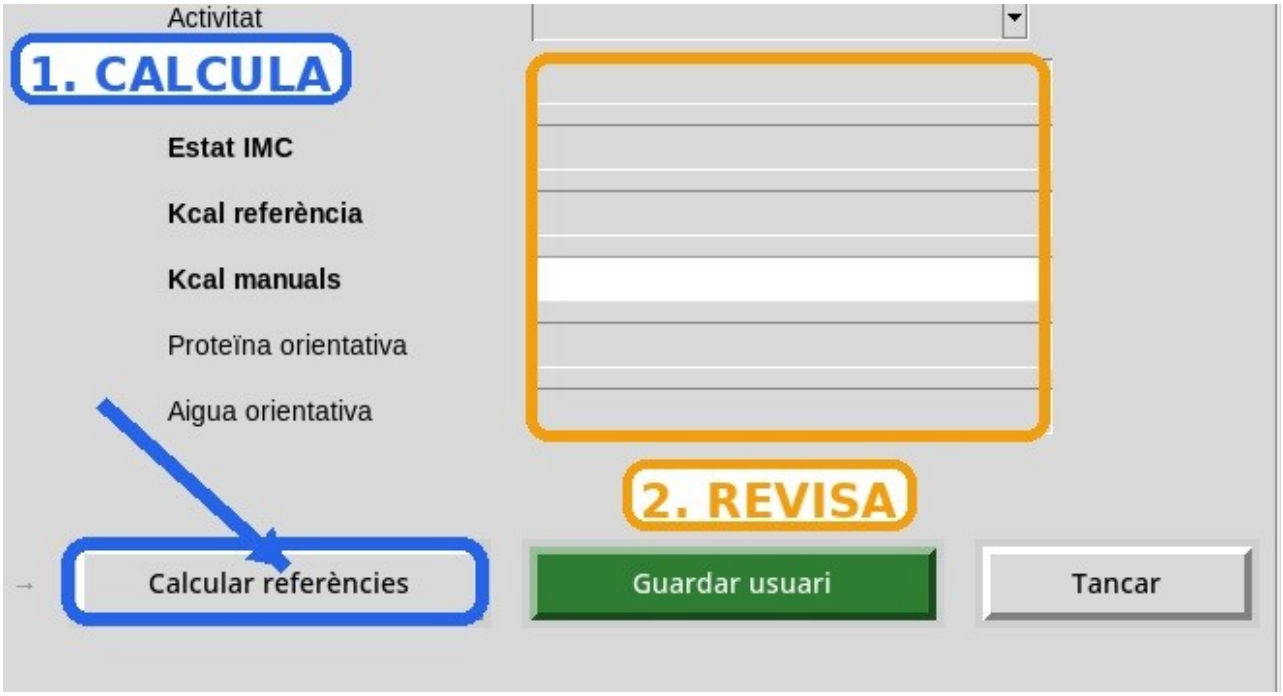
1	Obre el desplegable Activitat.
2	Tria entre sedentari, poc actiu, actiu o molt actiu.
3	Valora la vida habitual, no un sol dia excepcional.
4	Quan tinguis dubtes, tria amb prudència i revisa després les kcal manuals.

L’ACTIVITAT CANVIA EL CÀLCUL

Una activitat més alta augmenta les kcal de referència. Per això no convé marcar una activitat superior a la real.

12. Calcular les referències

Quan les dades bàsiques siguin completes, prem Calcular referències.



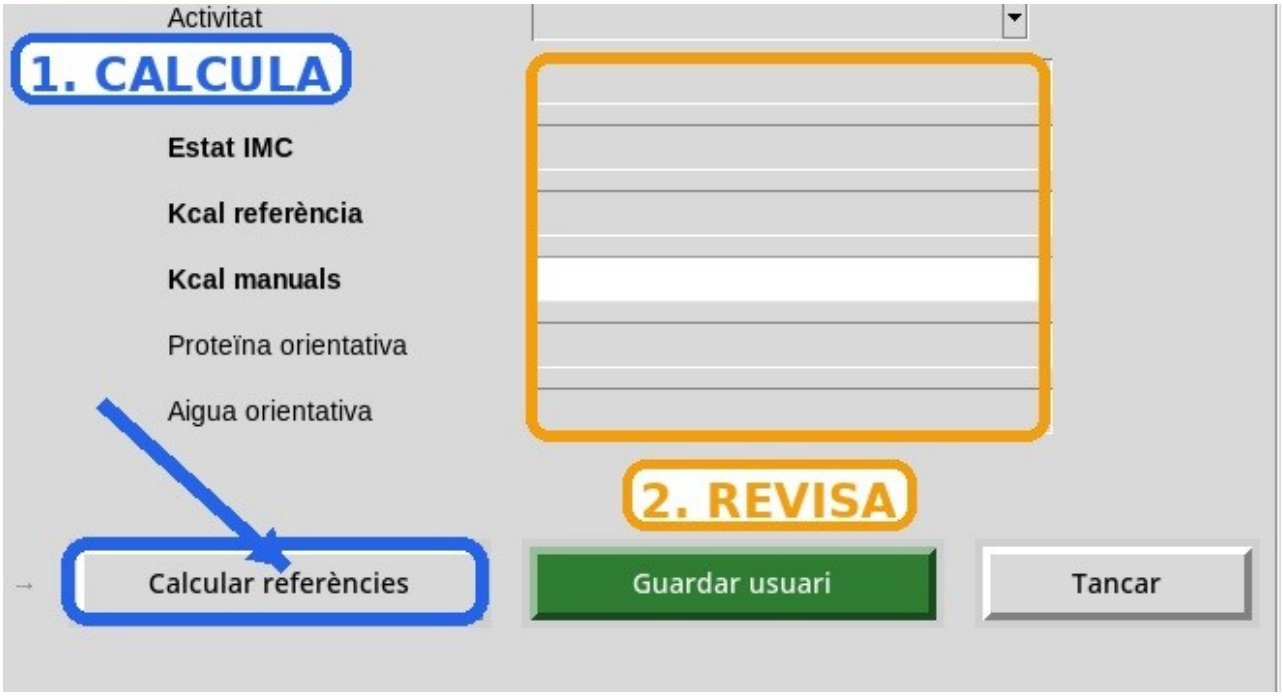
1	Comprova edat, sexe, pes, alçada i activitat.
2	Prem Calcular referències.
3	Espera que s'omplin IMC, Estat IMC, Kcal referència, proteïna i aigua.
4	Revisa els resultats abans de guardar.

SI FALTA UNA DADA

El programa avisarà que no pot calcular. Tanca l'avís, completa el camp que falta i torna a prémer el botó.

13. Entendre l’IMC i l’Estat IMC

Són dades calculades automàticament a partir del pes i l’alçada.



IMC significa índex de massa corporal. El programa també mostra una classificació orientativa associada al resultat.

NO CANVIÏS AQUESTS CAMPS

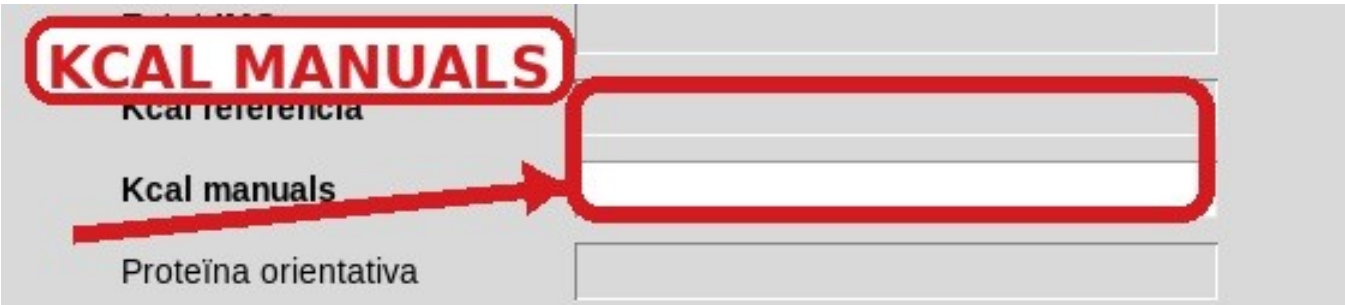
IMC i Estat IMC s’omplen sols. Per modificar-los, canvia el pes o l’alçada i torna a calcular.

LÍMIT DE L’IMC

L’IMC és una referència general. No explica per si sol la composició corporal, la situació clínica ni les necessitats reals de la persona.

14. Kcal de referència i kcal manuals

La diferència entre aquests dos camps és molt important.



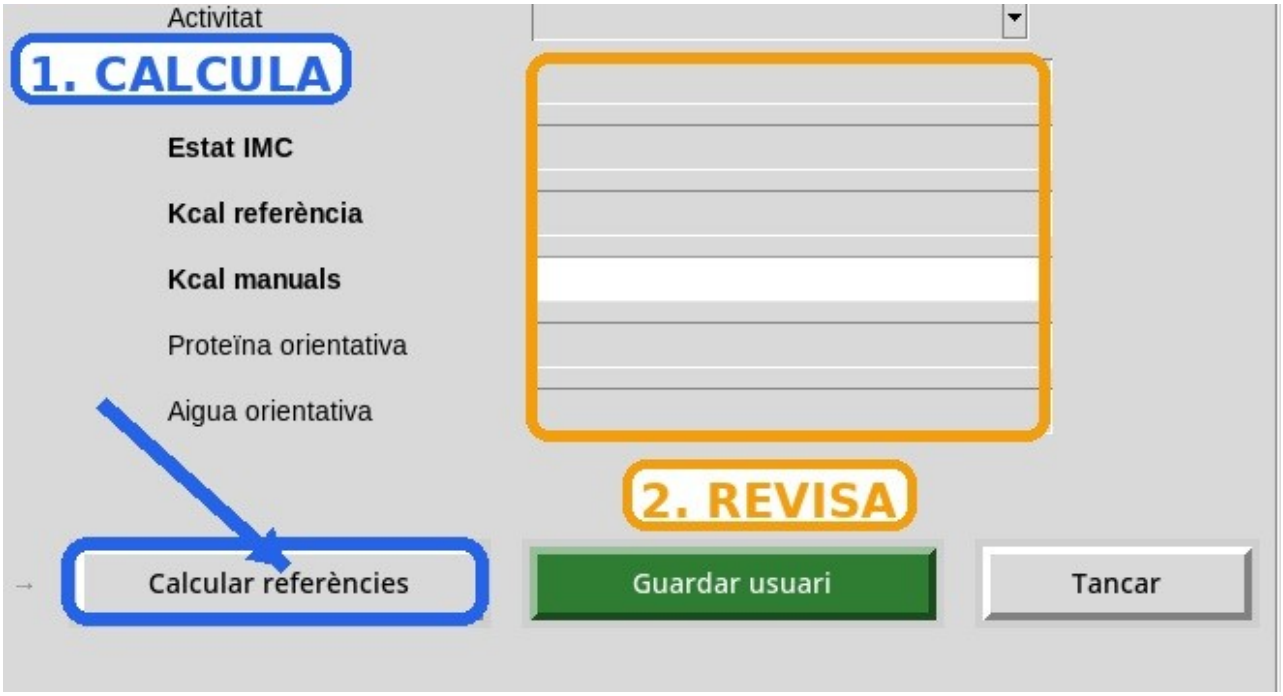
1	Kcal referència: resultat calculat segons les dades introduïdes.
2	Kcal manuals: objectiu que farà servir Can Trenta per preparar els menús.
3	Quan no hi ha una indicació diferent, el programa pot copiar la referència al camp manual.
4	Quan hi ha criteri mèdic o una decisió personal responsable, escriu l'objectiu acordat a Kcal manuals.

EL PROGRAMA UTILITZA LES KCAL MANUALS

Abans de guardar, comprova aquest camp. No donis per fet que les kcal calculades són l'objectiu definitiu.

15. Proteïna i aigua orientatives

Apareixen com a recordatori general després de calcular.



1	Proteïna orientativa: mostra un interval general relacionat amb el pes.
2	Aigua orientativa: mostra una aproximació general.
3	Aquests camps no s'escriuen manualment.
4	No substitueixen les indicacions mèdiques, especialment en malaltia renal, cardíaca o altres situacions clíniques.

PARAULA CLAU: ORIENTATIVA

Can Trenta mostra una ajuda general. El professional sanitari té sempre prioritat.

16. Guardar l'usuari

Quan tot sigui correcte, prem el botó verd Guardar usuari.



1	Revisa nom, edat, sexe, pes, alçada, activitat i kcal manuals.
2	Prem Guardar usuari una vegada.
3	Espera el missatge que confirma que s'ha guardat correctament.
4	Tanca l'avís. La finestra d'alta es tanca i torna automàticament a l'entrada.

SI APAREIX UN ERROR

Llegeix el missatge amb calma. Les causes més habituals són nom o contrasenya buits, nom repetit o alguna dada numèrica incorrecta.

17. Entrar amb l'usuari nou

Després de guardar-lo, la pantalla d'entrada es refresca tota sola.



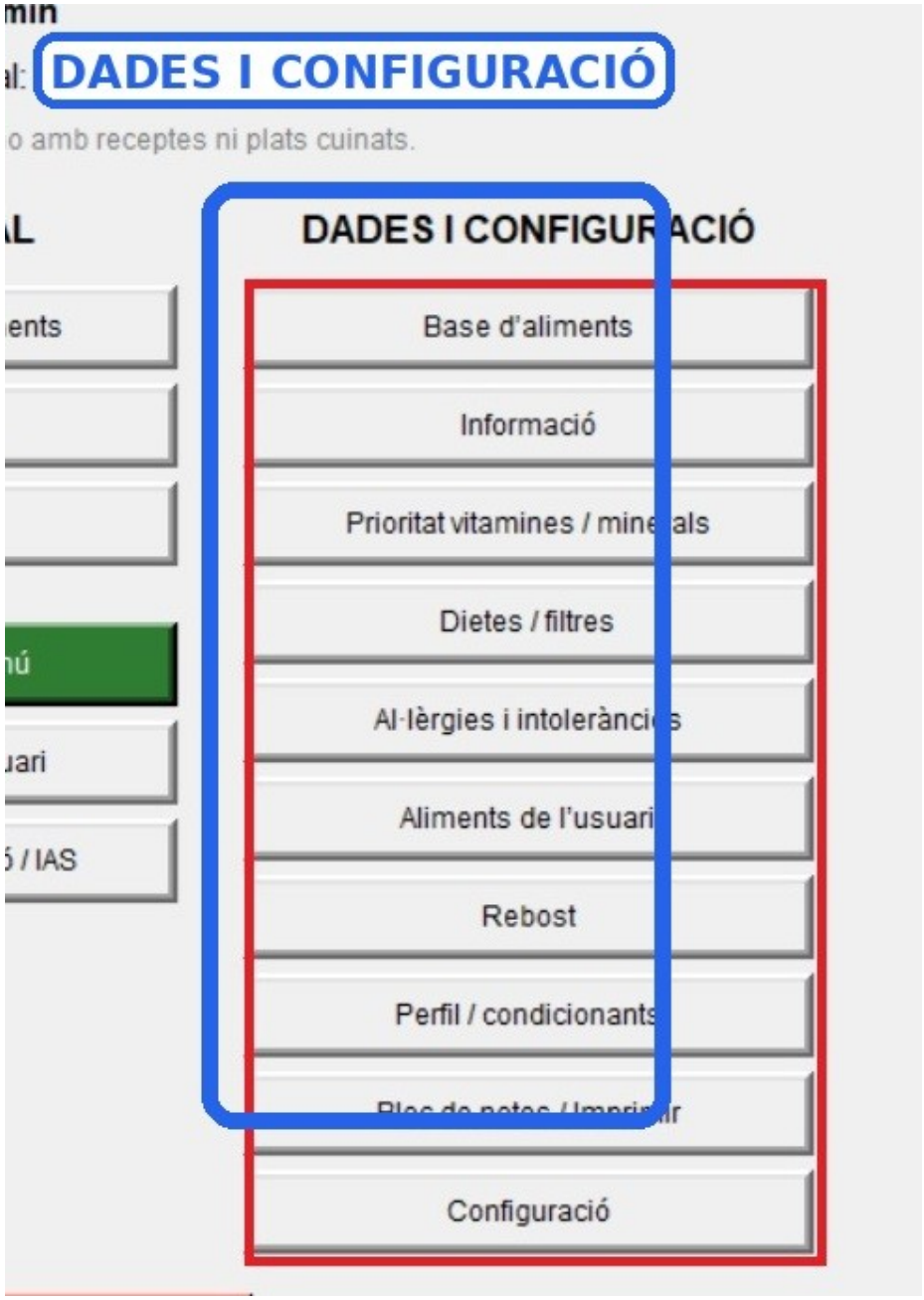
1	Comprova que el nom nou ja apareix seleccionat.
2	Escriu la contrasenya.
3	Prem Entrar.
4	Al menú principal, comprova Usuari actual i kcal objectiu.

APAREIX IMMEDIATAMENT

No cal tancar ni tornar a obrir la llista: el nou usuari queda visible i seleccionat després de guardar-lo.

18. Anar a Dades i configuració

Aquesta columna conté les pantalles necessàries per preparar l'usuari.



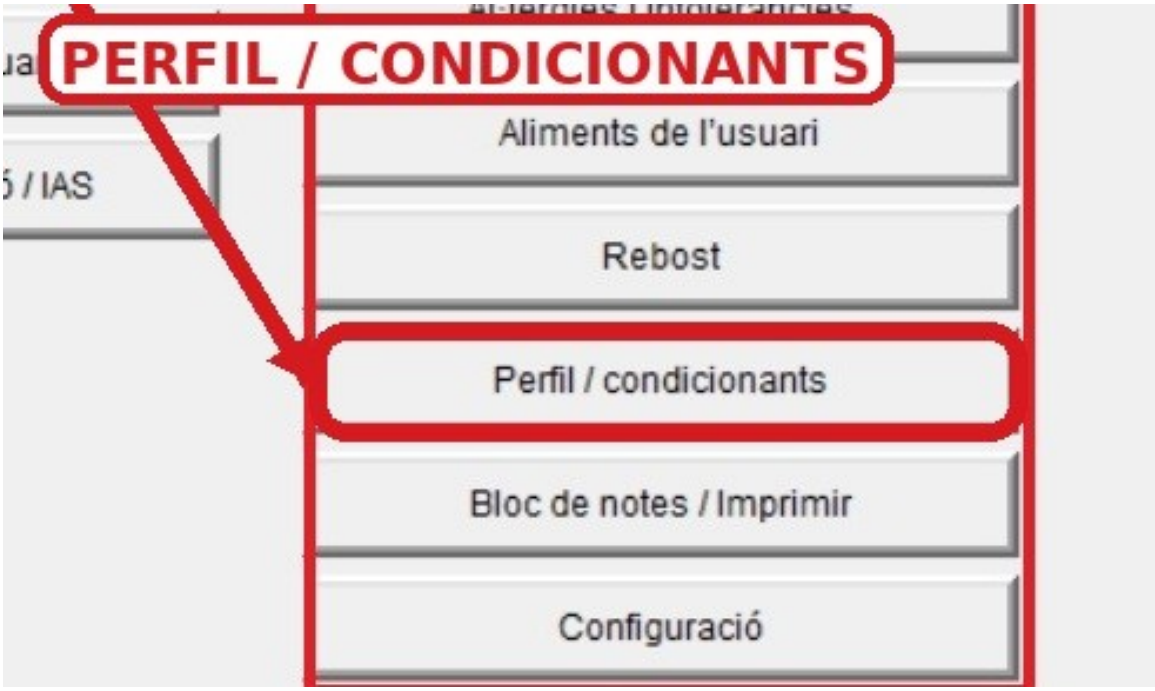
No cal obrir tots els botons alhora. Segueix l'ordre del fascicle: Perfil, Dietes i filtres, Al·lèrgies i, finalment, Prioritat de vitamines i minerals.

COMPROVA L'USUARI ACTUAL

Abans de canviar cap dada, mira que estiguis treballant amb la persona correcta.

19. Obrir Perfil / condicionants

Aquesta pantalla permet revisar les dades i escriure informació personal útil.



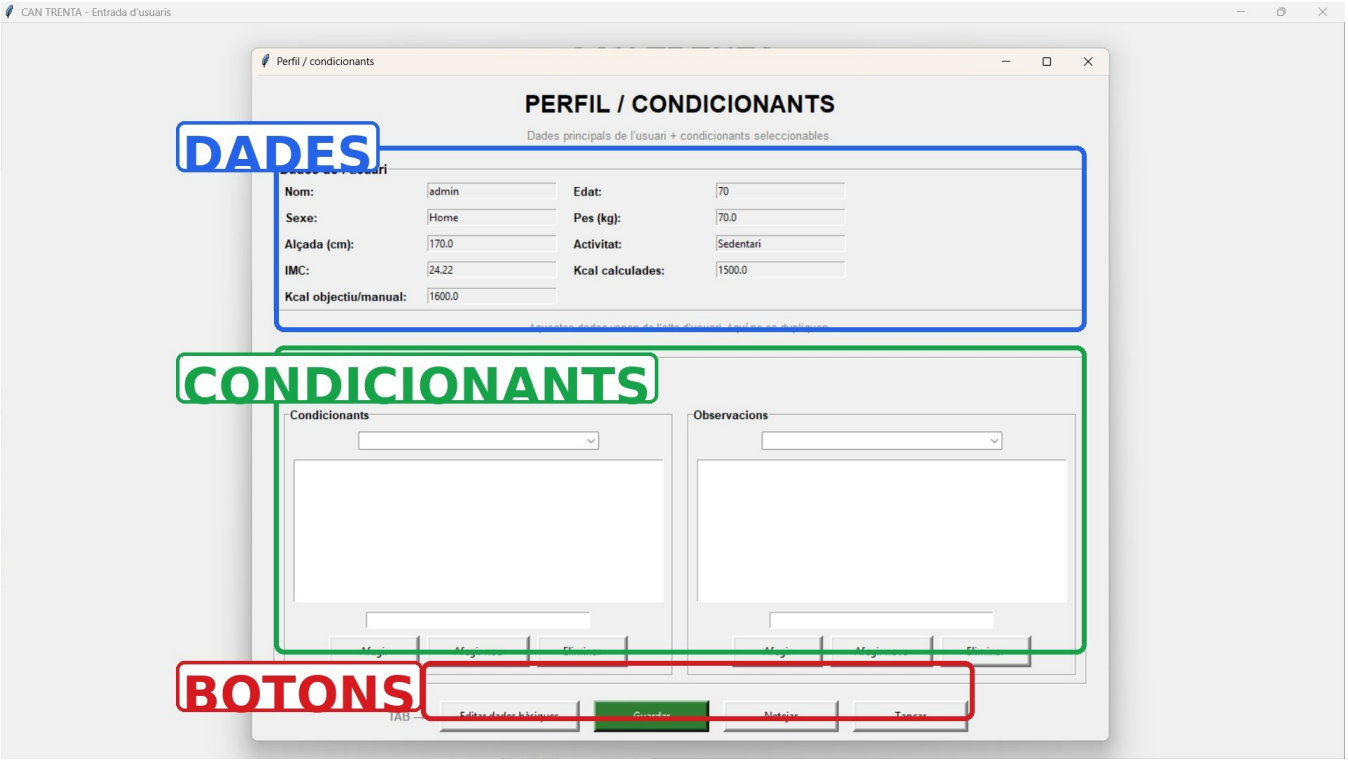
1	Al menú principal, localitza la columna Dades i configuració.
2	Prem Perfil / condicionants.
3	Espera que s'obri la finestra del perfil.

LES DADES NO ES DUPLIQUEN

El perfil mostra les dades de l'alta de l'usuari. No cal tornar-les a escriure des de zero.

20. Pantalla Perfil / condicionants

Aquí pots revisar les dades, triar un objectiu i guardar condicionants o observacions.



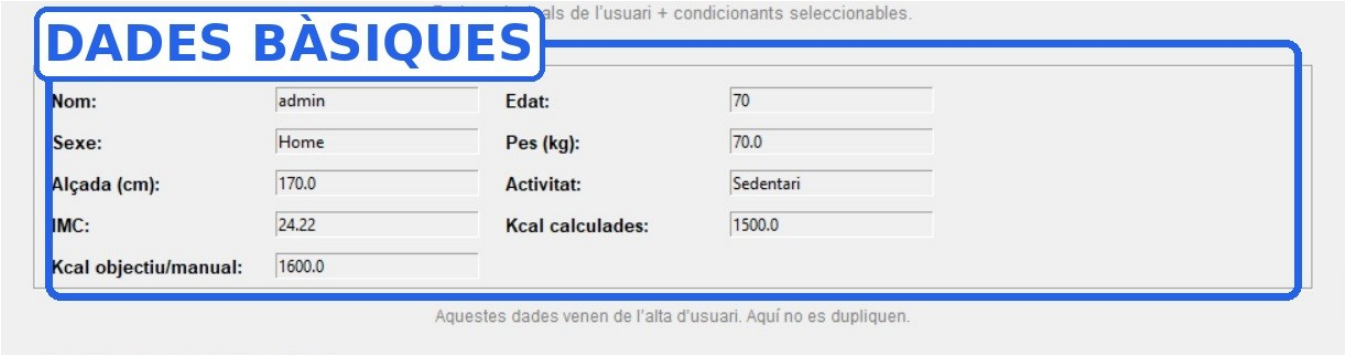
1	Part superior: dades de l'usuari.
2	Part central: objectiu personal, condicionants i observacions.
3	Part inferior: editar dades, guardar, netejar o tancar.

NO BARREGIS INFORMACIÓ

Condicionants és per a limitacions o situacions que cal recordar. Observacions és per a notes complementàries.

21. Editar les dades bàsiques

Utilitza aquest botó quan canviïn el pes, l'activitat o les kcal manuals.



1	Revisa les dades de la part superior.
2	Prem Editar dades bàsiques a la part inferior de la finestra.
3	A la finestra que s'obre, modifica només les dades necessàries.
4	Torna a calcular les referències quan canviïn pes, alçada, edat, sexe o activitat.
5	Guarda els canvis.

EL NOM NO S'HA DE CANVIAR A LA BABALÀ

El nom identifica l'usuari i els seus registres. Mantén-lo estable.

22. Triar l’objectiu personal

Aquest desplegable serveix per recordar la finalitat principal de l’usuari.



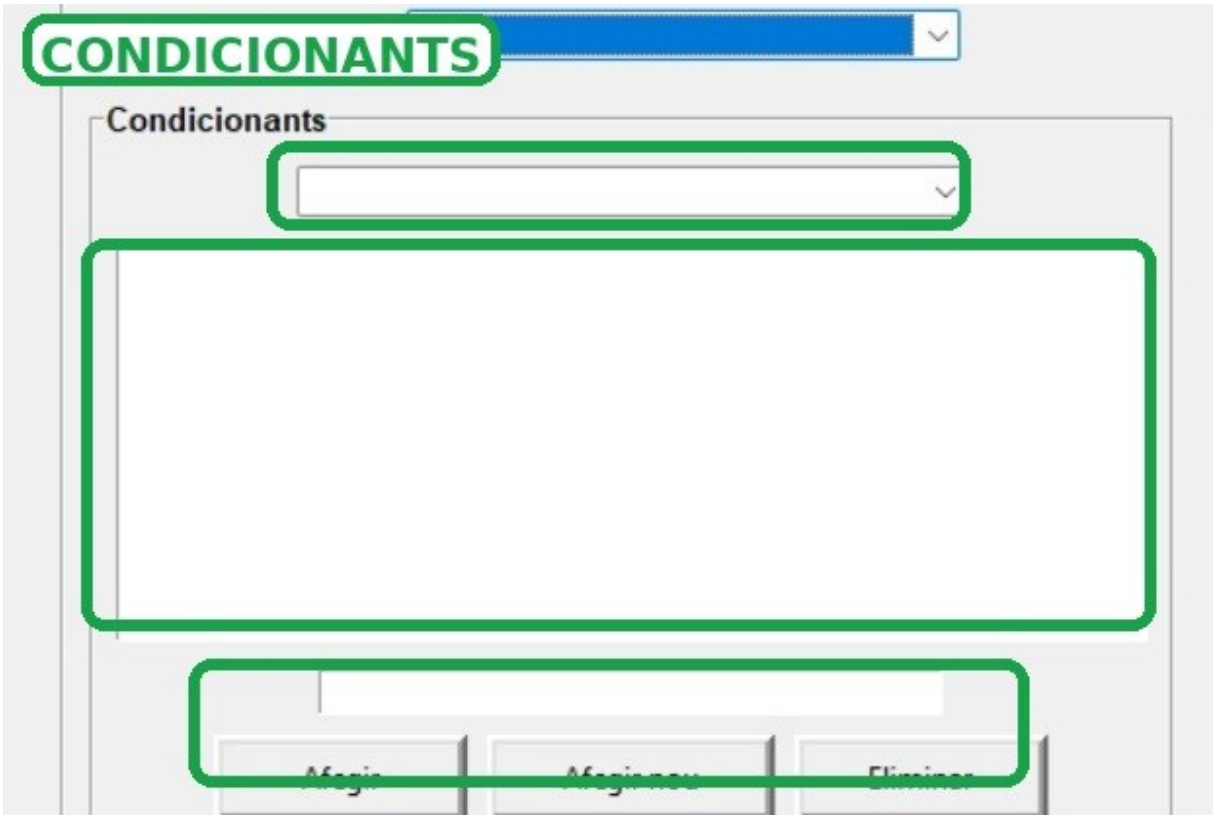
1	Obre el desplegable Objectiu personal.
2	Selecciona l’opció que s’ajusti millor.
3	No confonguis l’objectiu personal amb una dieta clínica.
4	Prem Guardar abans de tancar el perfil.

OBJECTIU I FILTRE SÓN COSES DIFERENTS

L’objectiu descriu què vol aconseguir la persona. Les dietes i filtres controlen quins aliments pot utilitzar el programa.

23. Afegir un condicionant existent

Utilitza el desplegable quan la frase que necessites ja està preparada.



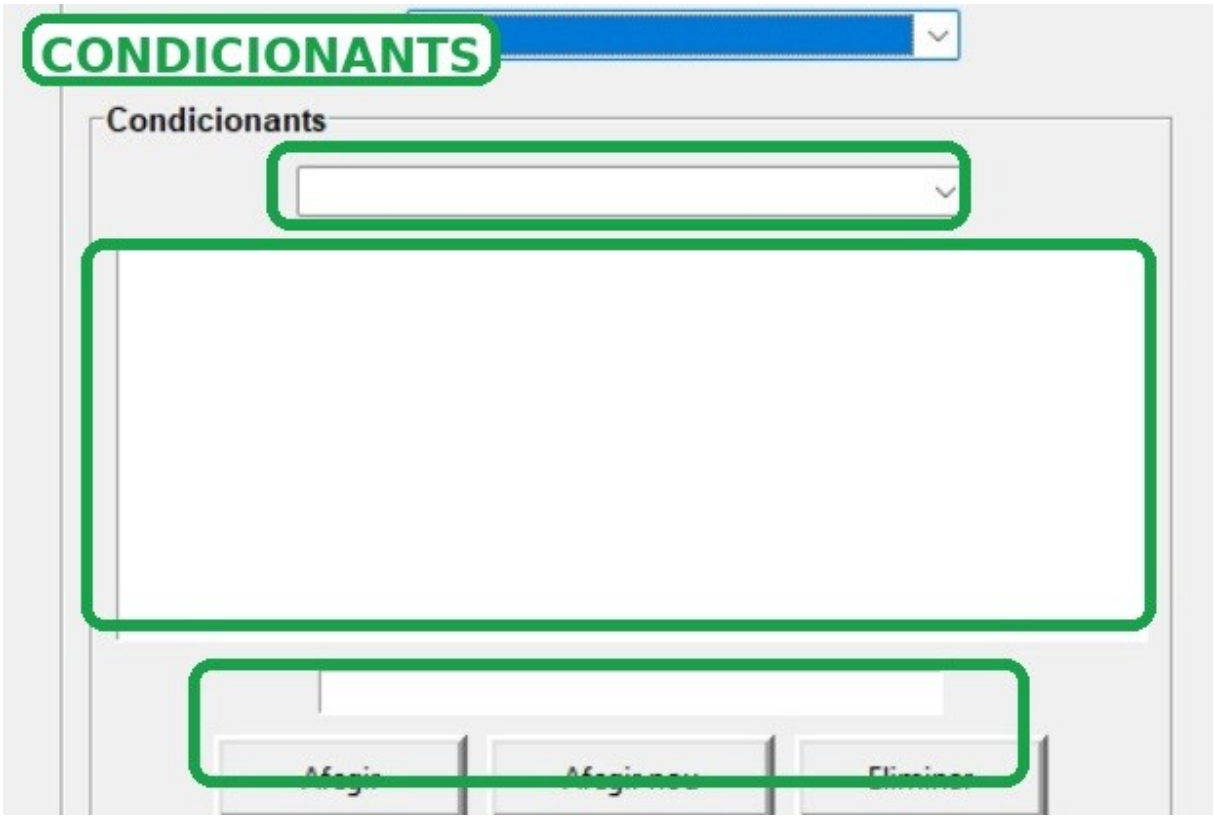
1	Obre el desplegable de Condicionants.
2	Selecciona una opció.
3	Prem Afegir.
4	Comprova que el text apareix a la llista gran.
5	Repeteix el procés quan calgui afegir-ne més d'un.

NO ESBORRA ELS ANTERIORS

Cada condicionant afegit queda a la llista. Revisa-la abans de guardar.

24. Crear un condicionant nou

Quan el text no existeix al desplegable, pots escriure una frase pròpia.



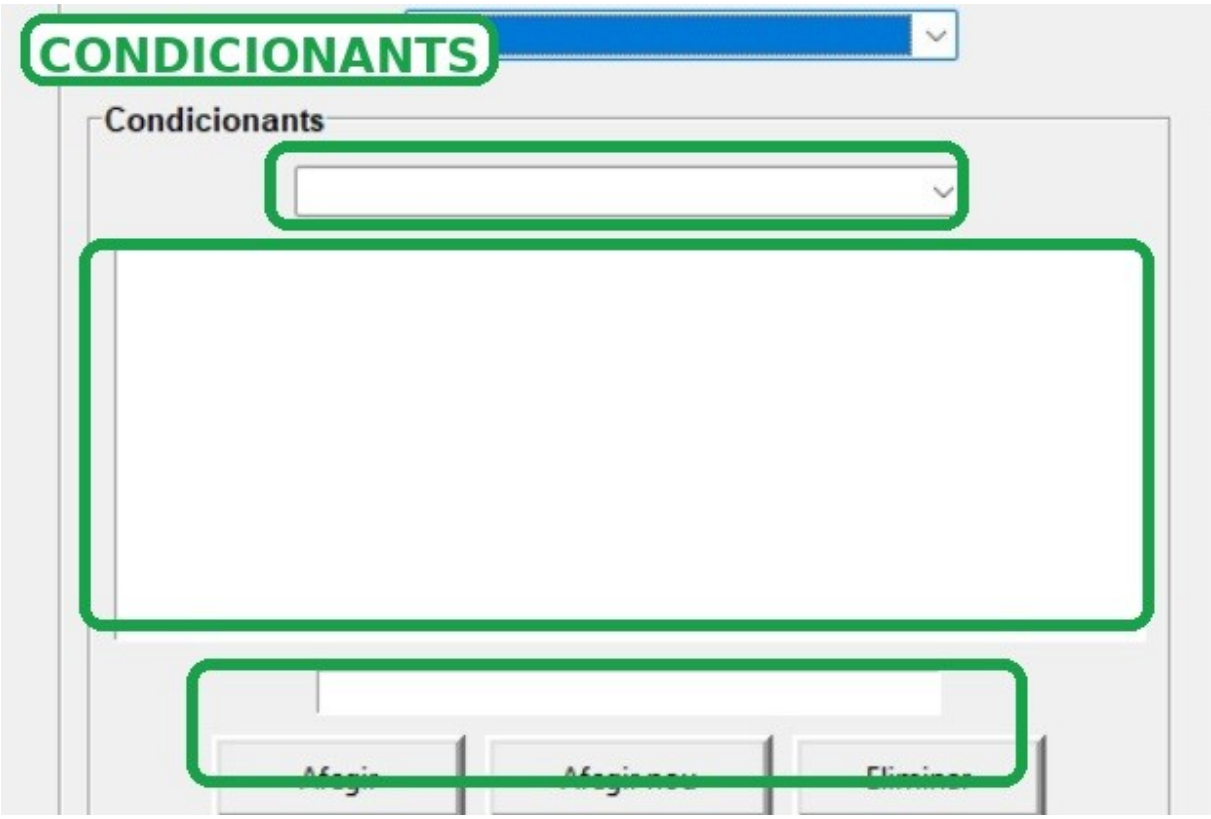
1	Escriu una frase curta al camp inferior.
2	Prem Afegir nou.
3	Comprova que la frase queda incorporada a la llista.
4	Escriu una sola idea per frase, amb paraules clares.
5	Prem Guardar al final.

EXEMPLES CLARS

“Dificultat per mastegar”, “No cuina al migdia” o “Necessita plats fàcils”. Evita textos llargs i confusos.

25. Eliminar un condicionant

Esborra només la línia que ja no correspongui.



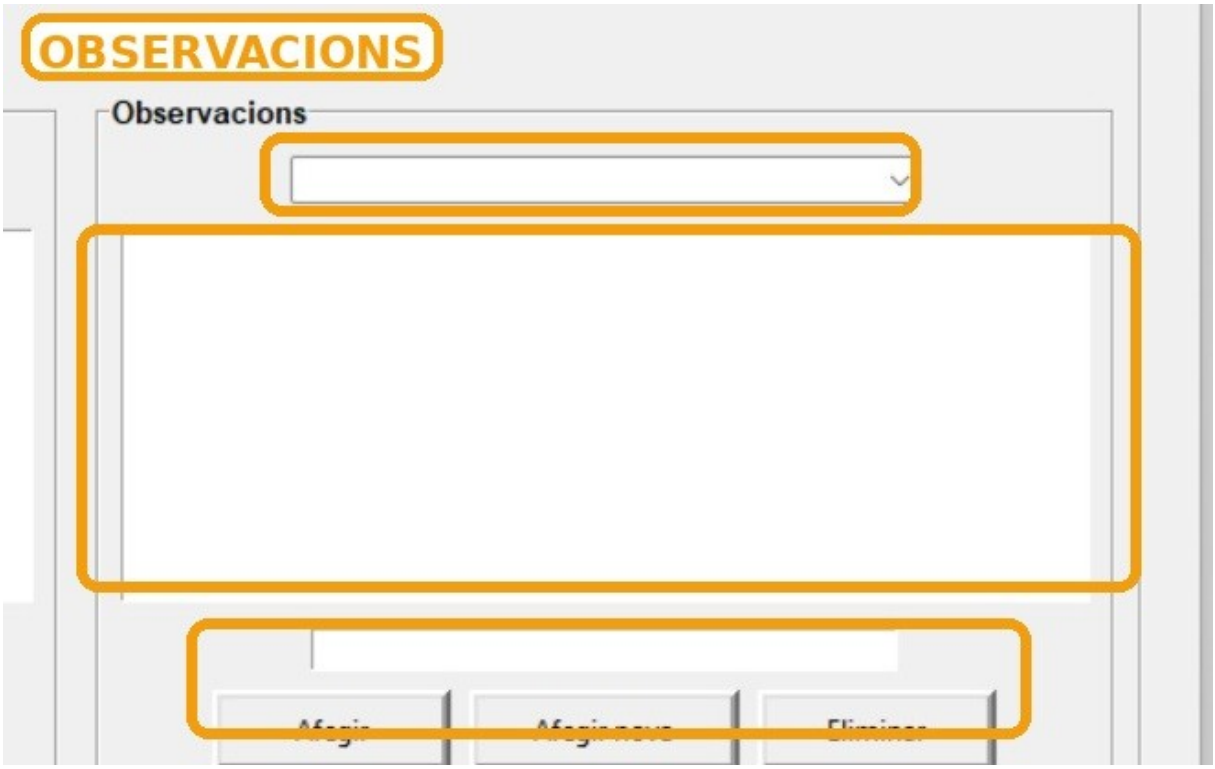
1	Fes un clic damunt de la línia que vols eliminar.
2	Comprova que la línia queda seleccionada.
3	Prem Eliminar.
4	Revisa que les altres línies continuen a la llista.
5	Prem Guardar.

NO PREMIS ELIMINAR SENSE SELECCIONAR

Primer marca exactament la línia. Així evites esborrar una anotació diferent.

26. Escriure observacions

Funciona de manera semblant als condicionants, però serveix per a notes complementàries.



1	Utilitza el desplegable i Afegir quan l'observació ja existeixi.
2	Escriu una observació pròpia i prem Afegir nova quan sigui necessari.
3	Per eliminar-ne una, selecciona la línia i prem Eliminar.
4	Mantén les observacions curtes i útils.
5	Prem Guardar abans de tancar.

NO HI POSIS INFORMACIÓ INNECESSÀRIA

Escriu només allò que ajudi a preparar o entendre els menús de l'usuari.

27. Guardar, netejar o tancar el perfil

Els quatre botons finals fan coses diferents.



1	Editar dades bàsiques: obre la finestra per canviar dades personals i kcal.
2	Guardar: conserva l'objectiu, condicionants i observacions.
3	Netejar: buida els camps de treball de la pantalla. Utilitza'l amb prudència.
4	Tancar: surt de la finestra. Guarda abans quan hagis fet canvis.

NORMA FÀCIL

Has canviat alguna cosa? Prem Guardar i després Tancar.

28. Obrir Dietes / filtres

Aquesta pantalla decideix quins filtres d'aliments s'aplicaran a l'usuari.



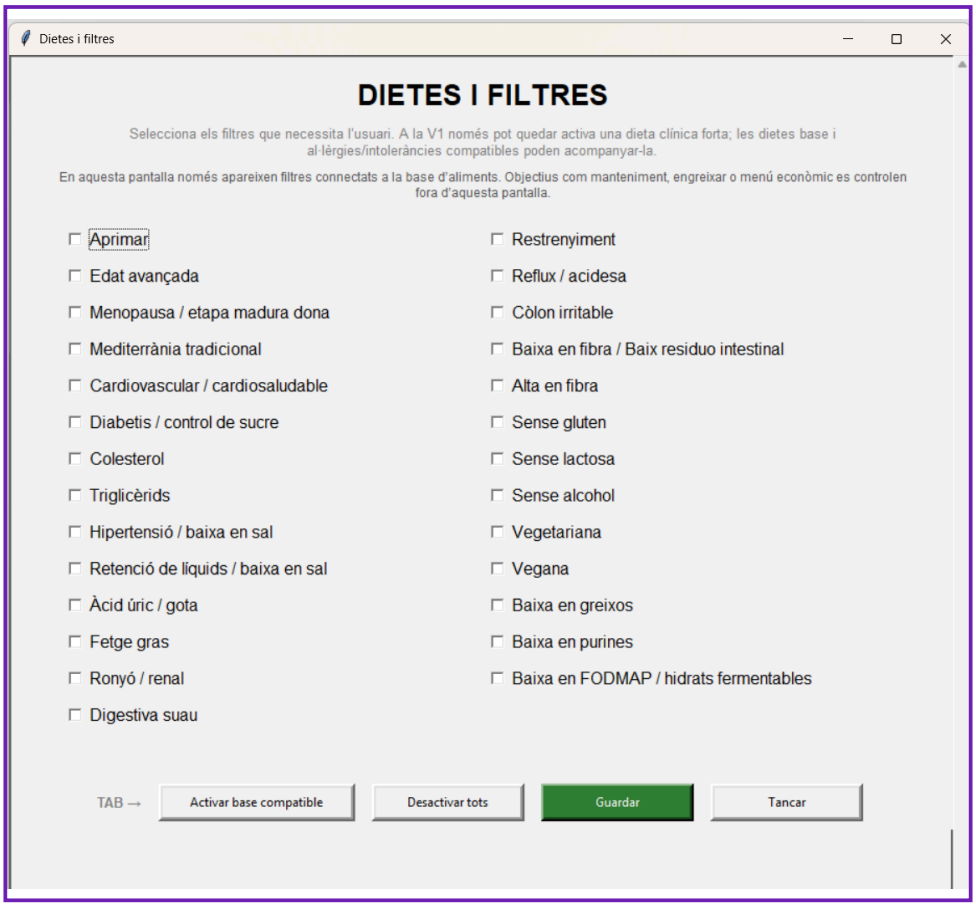
1	Comprova l'usuari actual.
2	A Dades i configuració, prem Dietes / filtres.
3	Espera que s'obri la llista de filtres.

CONNEXIÓ REVISADA

Els filtres d'aquesta pantalla estan connectats a la base d'aliments. Són una ajuda preventiva i no substitueixen una pauta clínica individual.

29. Marcar i guardar dietes o filtres

Marca només les opcions que realment necessiti l'usuari.



1	Llegeix totes les opcions abans de marcar.
2	Fes clic a la dieta o filtre necessari.
3	Comprova les opcions ressaltades.
4	Si uses Activar base compatible, revisa totes les marques abans de Guardar.
5	Per començar de nou, prem Desactivar tots i torna a marcar.

PRUDÈNCIA

Només pot quedar activa una dieta clínica forta. No la marquis per intuïció: comprova sempre la indicació amb el professional sanitari.

30. Obrir Al·lèrgies / intoleràncies

Aquesta pantalla aplica un bloqueig estricte als aliments incompatibles.



1	Comprova l'usuari actual.
2	A Dades i configuració, prem Al·lèrgies / intoleràncies.
3	Espera que s'obri la finestra.

AQUÍ NO S'HA D'ENDEVINAR

Marca només al·lèrgies o intoleràncies conegudes. La intolerància a la lactosa i l'al·lèrgia a la proteïna de la llet són filtres diferents.

31. Marcar i guardar al·lèrgies

Cada casella activa un bloqueig estricte per a aquell usuari.



1	Marca només les al·lèrgies o intoleràncies que corresponguin.
2	Lactosa i proteïna de la llet són filtres diferents.
3	Revisa les dues columnes, inclosos Tramussos / altramuces.
4	Prem Guardar i torna a obrir per comprovar les marques.
5	Els menús nous bloquegen l'al·lergen; Confirmació torna a revisar el menú.

BLOQUEIG ESTRICTE I ETIQUETA REAL

Can Trenta impedeix que l'al·lergen entri als menús nous i Confirmació fa una segona comprovació. En productes comercials, revisa sempre ingredients i traces.

32. Aliment simple i recepta no són el mateix

Can Trenta classifica aliments individuals, no totes les receptes imaginables.

1	Conill és un aliment individual.
2	Cargols són un altre aliment individual.
3	Si una persona no pot menjar cargols, els cargols s'han de bloquejar.
4	El conill no s'ha de prohibir només perquè existeixi la recepta "conill amb cargols".
5	En una recepta real, l'usuari ha de comprovar tots els ingredients utilitzats.

MÉS EXEMPLES

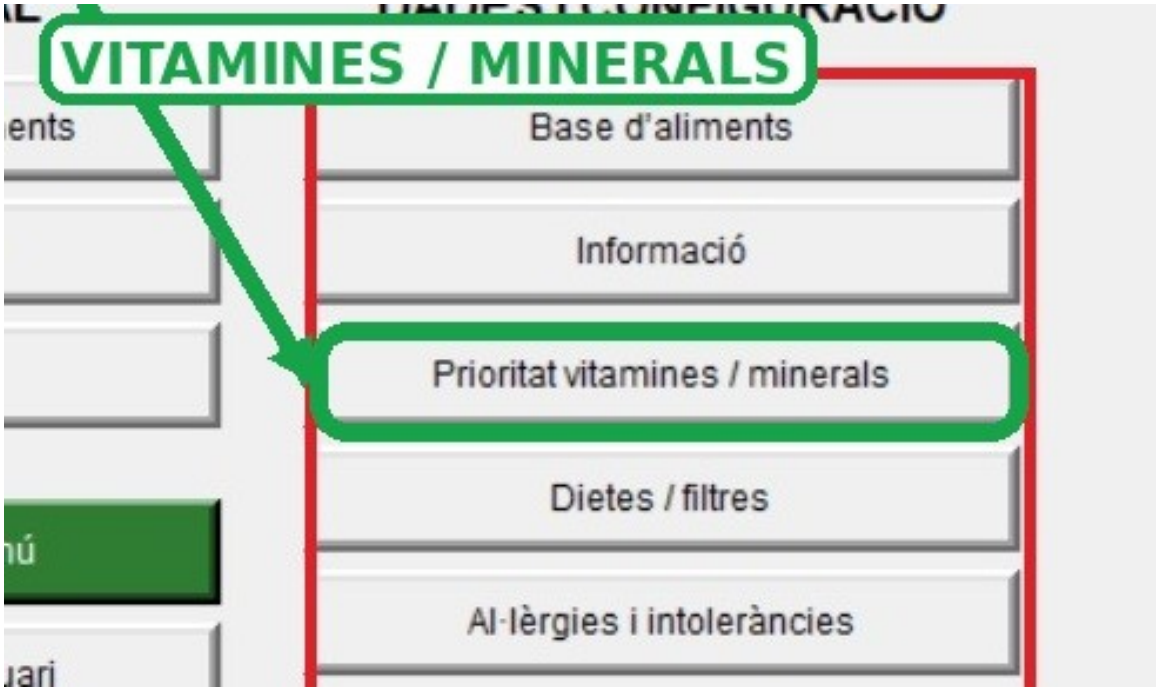
Pollastre amb mostassa: la mostassa pot ser el problema, no el pollastre.
Amanida amb fruits secs: els fruits secs poden ser el problema, no l'enciam.

PRODUCTES COMPOSTOS

Quan l'aliment de la base ja és un producte compost i realment conté l'al·lergen, sí que s'ha d'excloure.

33. Obrir Prioritat vitamines / minerals

Aquesta pantalla serveix per recordar nutrients que l'usuari vol vigilar o consultar.



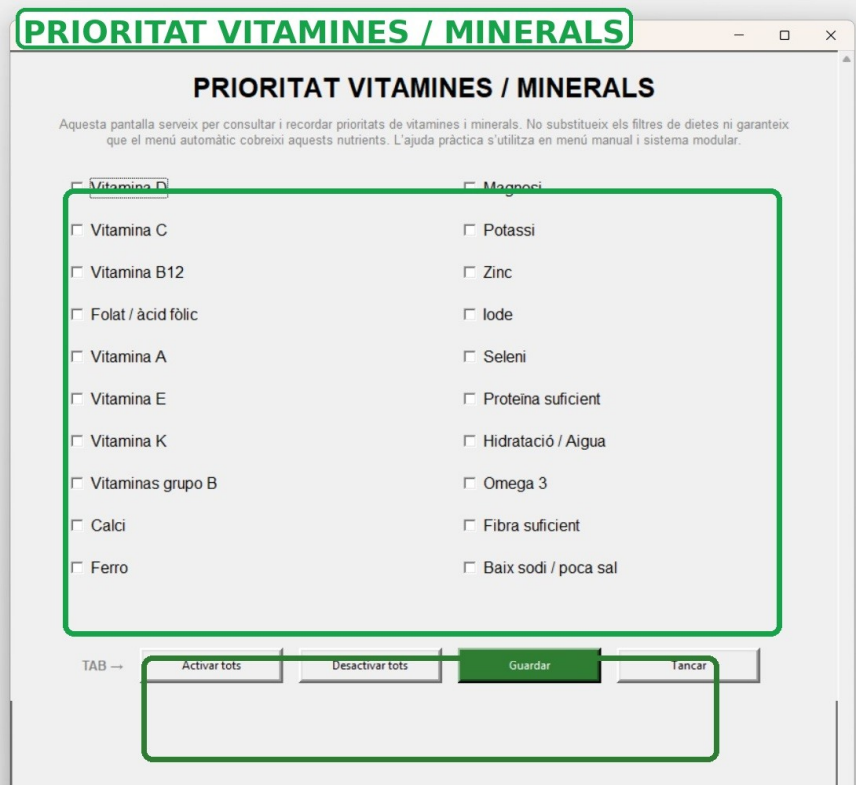
1	A Dades i configuració, prem Prioritat vitamines / minerals.
2	Espera que s'obri la llista de nutrients.
3	Revisa les opcions abans de marcar.

NO ÉS UN FILTRE MÈDIC

Marcar una vitamina o mineral no converteix el menú en un tractament ni garanteix que es cobreixi una necessitat clínica.

34. Marcar prioritats de vitamines i minerals

Selecciona només els nutrients que vulguis recordar o consultar amb més facilitat.



1	Marca una o més prioritats.
2	Revisa les dues columnes i prem Guardar.
3	Per esborrar-les totes, utilitza Desactivar tots.
4	Activar tots serveix per a una prova; després deixa només les necessàries.

UTILITAT REAL

Aquestes prioritats serveixen d'ajuda en consultes i en parts del menú manual o modular. No substitueixen els filtres ni l'avaluació nutricional professional.

35. Ordre final de preparació

Abans de crear el primer menú, repassa aquest ordre.

1	Usuari creat i contrasenya comprovada.
2	Kcal manuals revisades.
3	Perfil i objectiu personal guardats.
4	Condicionants i observacions útils guardats.
5	Dieta o filtres revisats.
6	Al·lèrgies o intoleràncies revisades amb especial prudència.
7	Prioritats de vitamines o minerals revisades.
8	Usuari actual correcte al menú principal.

DESPRÉS D’AIXÒ

El següent pas serà preparar les preferències: Aliments de l’usuari, Serveix / No serveix, categories, subgrups i rebost.

36. Solucions ràpides

Problemes habituals en preparar un usuari.

1	No guarda l’usuari: comprova Nom i Contrasenya.
2	Nom repetit: tria un nom diferent.
3	No calcula: completa edat, sexe, pes, alçada i activitat.
4	Kcal manuals buides: revisa el càlcul i escriu l’objectiu que correspongui.
5	No recordes la contrasenya: consulta l’anotació segura que vas fer en crear-la.
6	No s’han conservat condicionants: torna al perfil, afegeix-los i prem Guardar.
7	No s’han conservat filtres o al·lèrgies: torna a obrir la pantalla, marca i prem Guardar.
8	Has treballat amb l’usuari equivocat: tanca la sessió abans de continuar.

QUAN TINGUIS POR DE FER MALBÉ ALGUNA COSA

Tanca la finestra sense guardar i torna a començar el pas amb calma. No premis botons a l’atzar.

37. Resum del fascicle

Ja has preparat la base necessària per començar a personalitzar Can Trenta.

1	Nou usuari.
2	Dades personals.
3	Càlculs orientatius.
4	Kcal manuals.
5	Perfil, objectiu, condicionants i observacions.
6	Dietes i filtres.
7	Al·lèrgies i intoleràncies.
8	Prioritats de vitamines i minerals.

JA POTS CONTINUAR

Quan tot això estigui revisat, passa al fascicle d’Aliments de l’usuari i Rebost.

ANOTACIONS PERSONALS

Amb PDFelement pots escriure recordatoris, dibuixar fletxes o marcar les pàgines que utilitzes més. El manual ha de ser una eina viva.