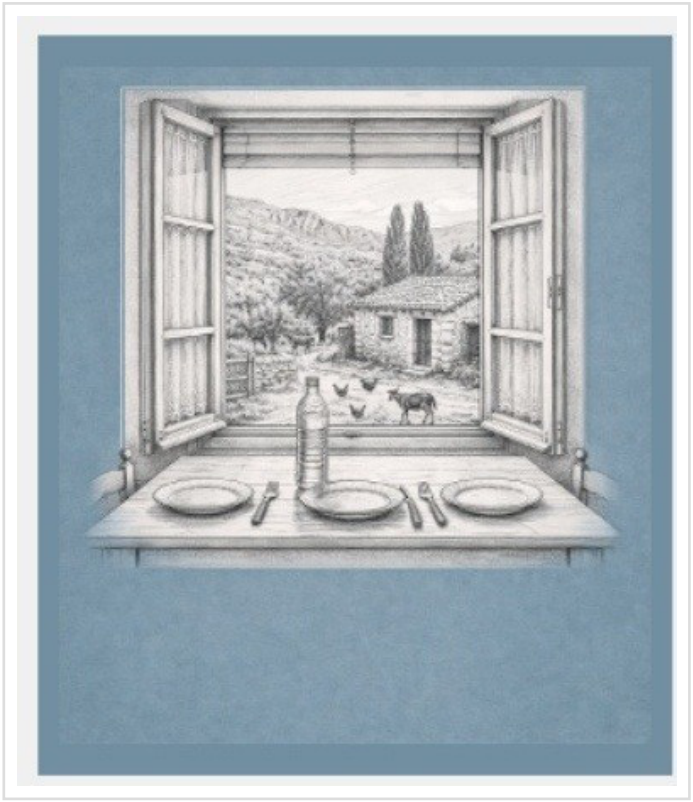
MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 7

Confirmació, Registre real i IAS



Des de revisar el menú fins a entendre la qualitat de l’alimentació.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

Edició revisada · agost de 2026

ÍNDEX DEL FASCICLE 7

Busca l'apartat i ves directament a la pàgina indicada.

Apartat	Pàgina
El camí complet: confirmar, registrar i consultar l'IAS	4
Entrar a Confirmació de menú	5
Revisar el menú rebut	6
Menú complet, parcial i botons disponibles	11
Pica-pica dels menús automàtic i econòmic	14
Registrar, descartar o tancar	20
Registre real de l'usuari	26
Exportar i eliminar registres	35
Qualitat de l'alimentació / IAS	37
Interpretar el resultat i solucionar dubtes	48

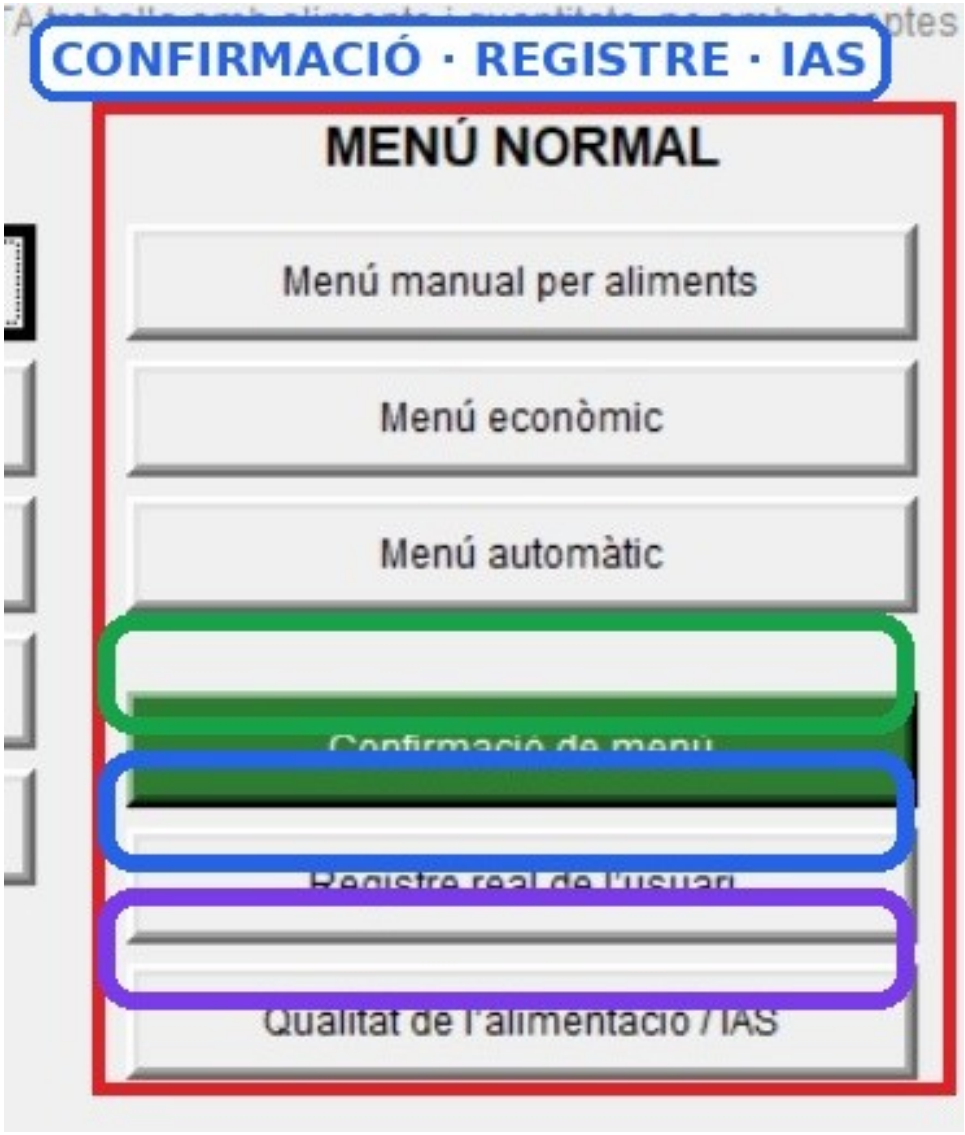
ÍNDEX SEGONS EL QUE NECESSITO

Busca el problema tal com l'explicaries parlant.

Què vull fer?	Pàgina
Vull comprovar el menú abans de guardar-lo	5
No sé si el dia té els cinc àpats	11
No veig el botó Pica-pica	12
Vull apuntar què he picat	14
Em falta un àpat però vull guardar el registre	22
He premut Descartar menú	23
Vull veure els dies que ja he registrat	26
Vull guardar diversos registres en PDF	35
Vull eliminar un registre	36
L'IAS no calcula res	40
Vull saber per què un dia té aquella puntuació	45
Tinc un registre parcial i no compta	47

1. El camí complet

Aquestes tres pantalles formen una cadena.



1	Confirmació: revisa el menú abans de guardar-lo.
2	Registre real: conserva el que realment queda registrat.
3	IAS: calcula la qualitat només amb els registres diaris complets.

Primer confirmes. Després el menú apareix al Registre real. Si conté els cinc àpats, pot comptar per a l'IAS.

2. Entrar a Confirmació de menú

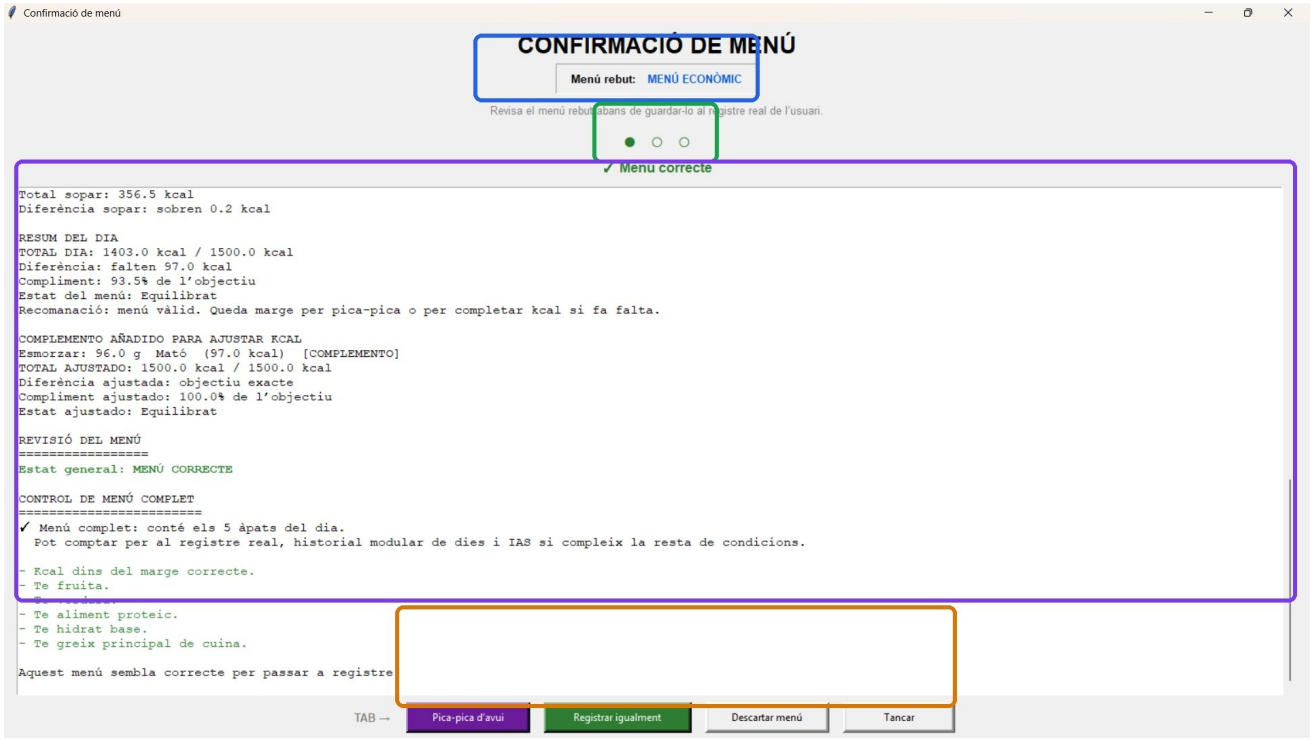
Normalment hi arribes des del menú que acabes de preparar.



1	Acaba de preparar el menú manual, automàtic, econòmic o modular.
2	Prem Enviar a confirmació dins d’aquella pantalla.
3	També pots obrir Confirmació de menú des del menú principal per veure el darrer menú rebut.

3. La pantalla de confirmació

Aquí encara no s’ha guardat res al Registre real.



1	A dalt veus quin tipus de menú has rebut.
2	El semàfor mostra l’estat general.
3	Al centre hi ha el menú i els avisos.
4	A baix hi ha les accions finals.

ABANS DE REGISTRAR, TORNA A VALIDAR

Confirmació revisa el menú amb els filtres que estiguin actius en aquell moment. Això també protegeix un menú preparat abans d’activar una al·lèrgia nova.

4. Comprovar el tipus de menú rebut

Evita registrar un menú diferent del que pensaves.



Pot indicar MENÚ MANUAL, MENÚ AUTOMÀTIC, MENÚ ECONÒMIC o MENÚ MODULAR.

MIRA-HO ABANS DE CONTINUAR

El tipus de menú també determina si apareix el botó Pica-pica i si el dia es pot guardar a l'historial modular.

5. Llegir l’estat general

El color i el text resumeixen la revisió.



1	Verd: menú correcte.
2	Taronja: menú millorable; llegeix els avisos.
3	Vermell: menú no recomanat o amb problemes importants.

NO ET QUEDIS NOMÉS AMB EL COLOR

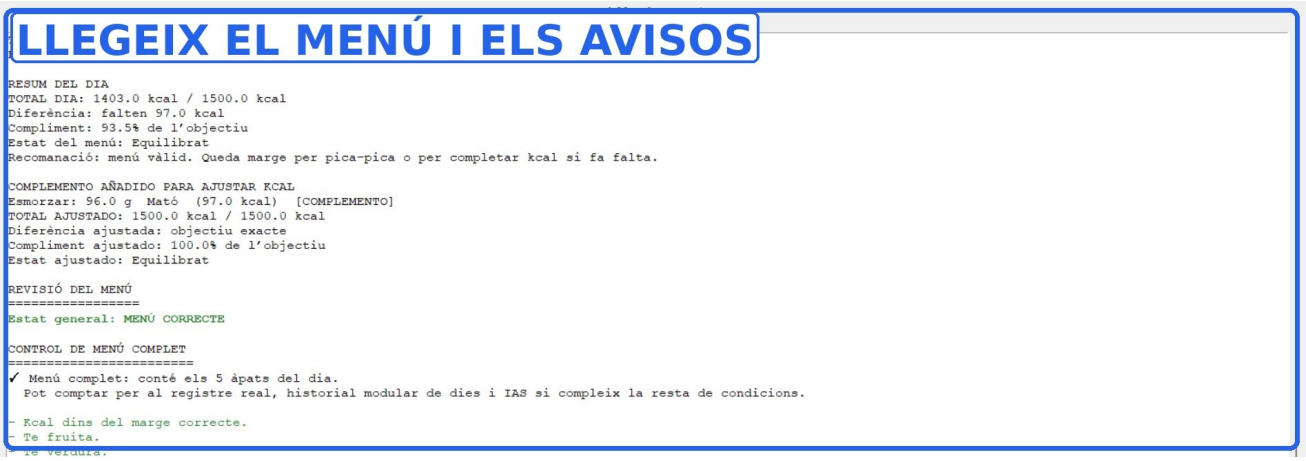
Baixa per la pantalla i llegeix la causa. El color és una ajuda, no l’explicació completa.

VERMELL NO SEMPRE VOL DIR EL MATEIX

Un menú no recomanat per qualitat pot conservar-se al Registre real. Però si el problema és una al·lèrgia o intolerància estricta, el botó de registre queda bloquejat i no es pot forçar.

6. Llegir el menú de dalt a baix

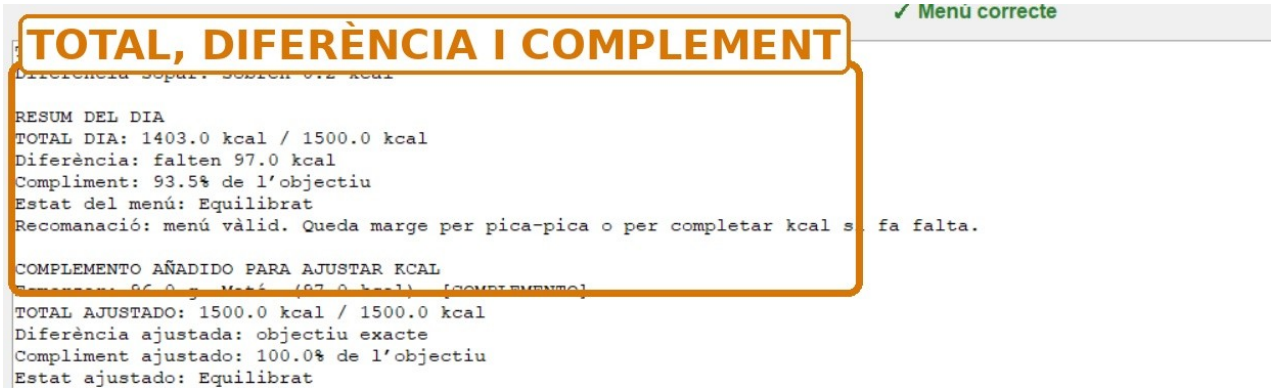
Utilitza la barra lateral si el text és llarg.



1	Comença per l'usuari, les kcal objectiu i els filtres.
2	Repassa cada àpat i cada aliment.
3	Comprova grams, kcal i marques com FIX, AUTO, SERVEIX o OLI.
4	Arriba fins al bloc REVISIÓ DEL MENÚ.

7. Comprovar el total del dia

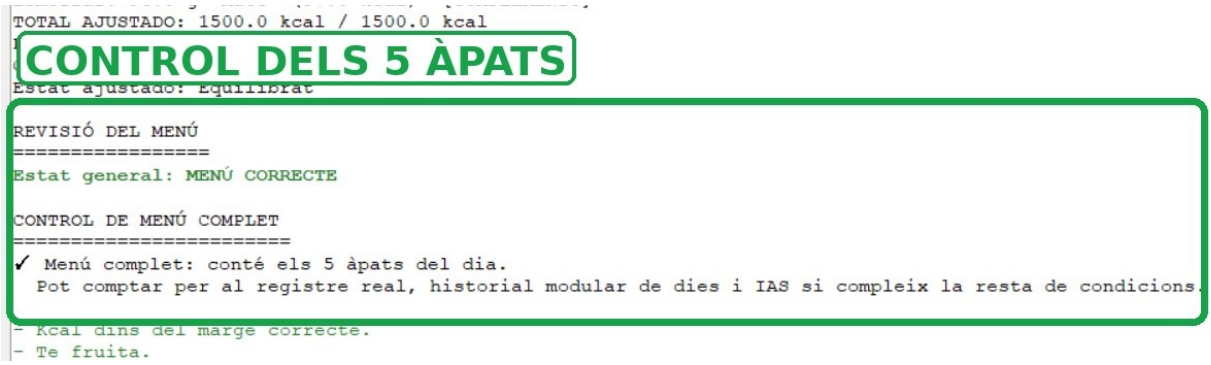
Mira el total, la diferència i qualsevol complement afegit.



1	TOTAL DIA: suma abans dels ajustos finals.
2	Diferència: indica si falten o sobren kcal.
3	TOTAL AJUSTAT: total després de completar kcal.
4	Comprova que l'objectiu i el total final tenen sentit.

8. Comprovar els cinc àpats

Aquesta línia decideix si el registre podrà comptar per a l'IAS.



1	Esmorzar.
2	Mig matí.
3	Dinar.
4	Berenar.
5	Sopar.

DIA COMPLET

Quan hi ha els cinc àpats, el registre pot comptar per a l'IAS si la resta de dades també són correctes.

9. Menú manual o modular: no hi ha Pica-pica

Aquests camins es registren sense el botó antic de pica-pica.



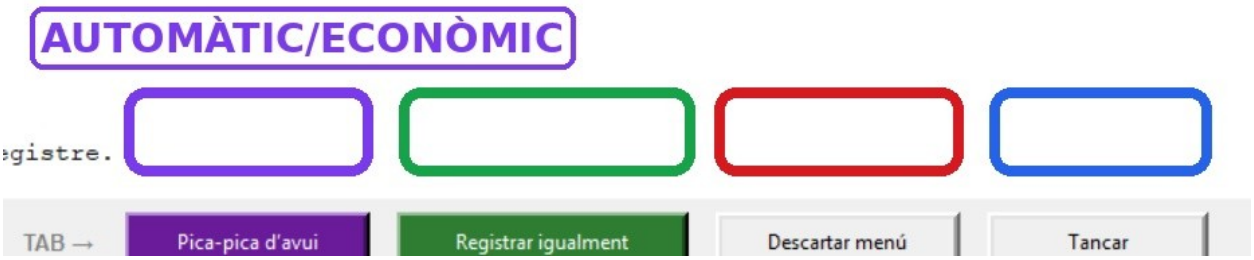
A baix apareixen Registrar igualment, Descartar menú i Tancar.

AIXÒ ÉS CORRECTE

El pica-pica d’aquesta pantalla només correspon als menús automàtic i econòmic.

10. Menú automàtic o econòmic: sí que hi ha Pica-pica

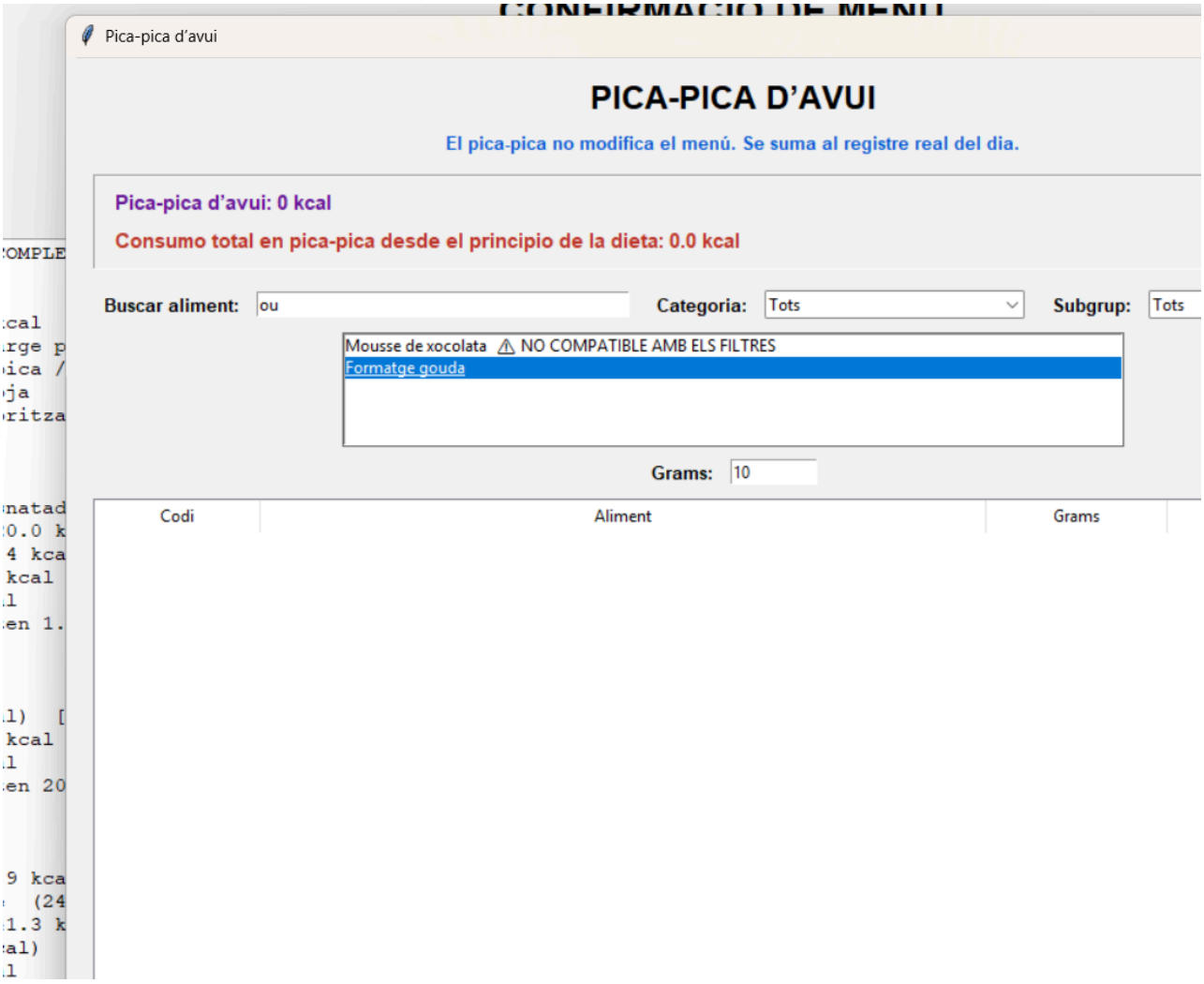
El botó violeta apareix abans de registrar.



1	Prem Pica-pica d'avui si has menjat alguna cosa fora del menú.
2	Si no n'has fet, passa directament a Registrar igualment.
3	Descartar i Tancar continuen disponibles.

11. Obrir Pica-pica d’avui

Aquesta finestra prepara el consum extra que s’afegirà al Registre real.

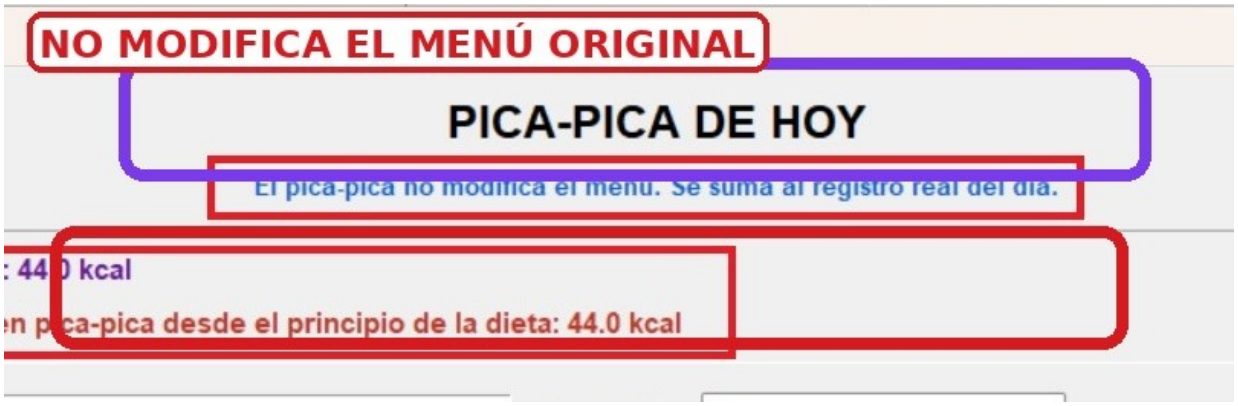


ENCARA NO QUEDA GUARDAT

Torna a Confirmació i prem el botó de registre. El pica-pica no modifica el menú original: queda separat com a consum real del dia.

12. El pica-pica no modifica el menú original

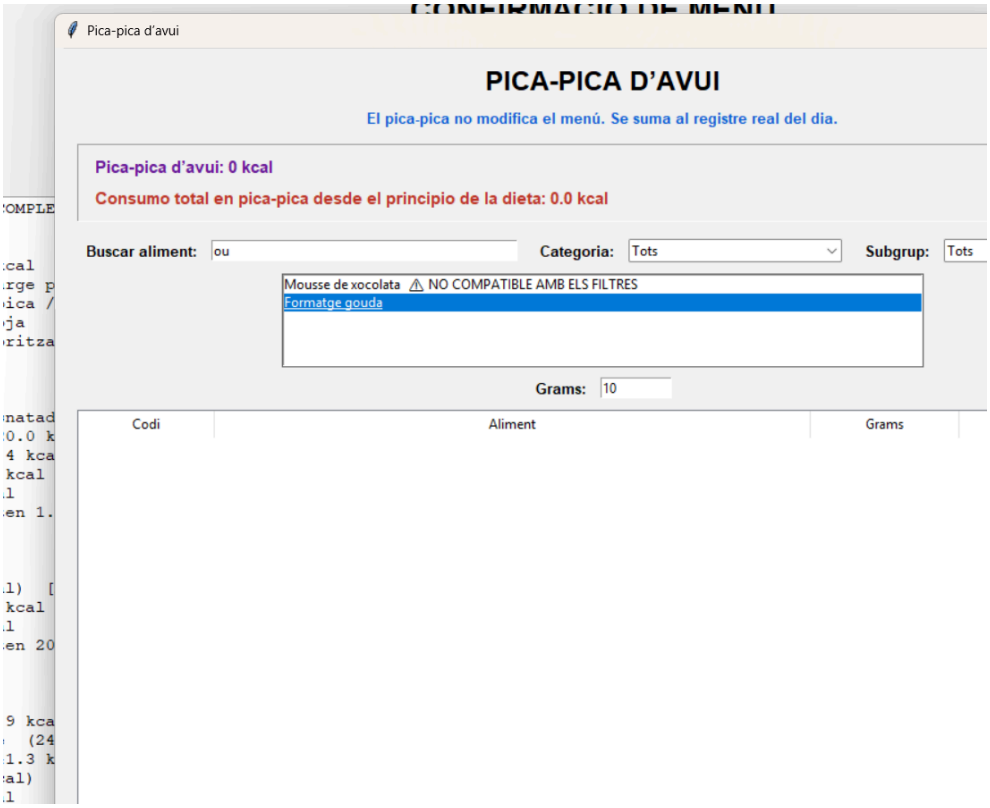
Es guarda separadament com a consum real del dia.



NORMA IMPORTANT

No resta aliments del menú ni redistribueix els àpats. S’afegeix al registre real i pot penalitzar l’IAS.

13. Buscar l’aliment del pica-pica



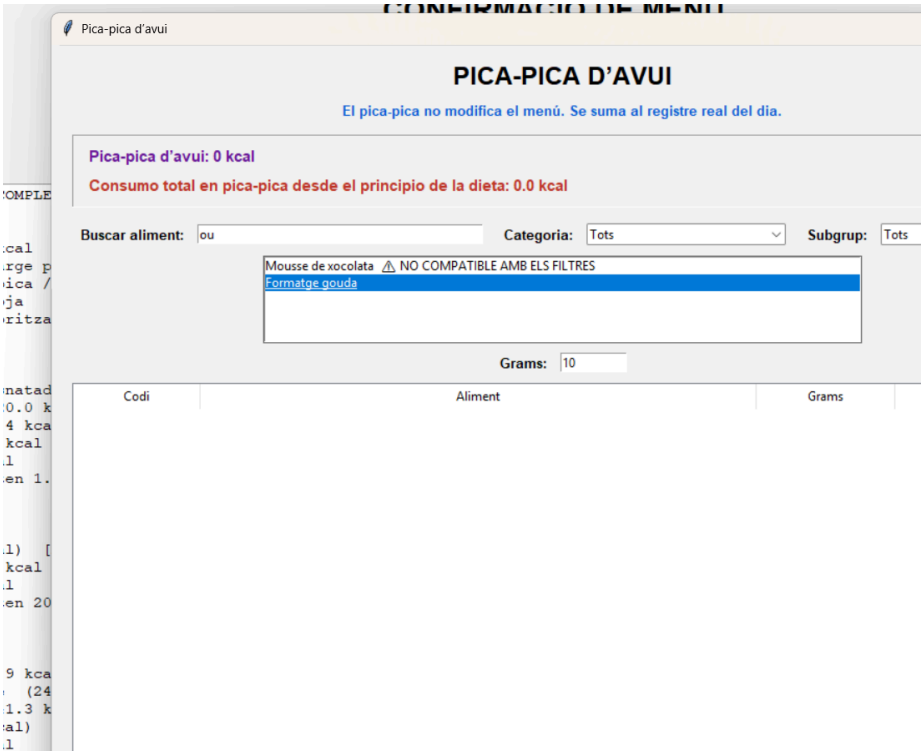
1	Busca pel nom o utilitza Categoria i Subgrup.
2	Els aliments incompatibles també poden aparèixer perquè aquí es registra la realitat.
3	L’avís “NO COMPATIBLE AMB ELS FILTRES” indica que aquell aliment contradiu un filtre actiu.
4	Escriu els grams que realment s’han menjat; no els amaguis ni els canviïs.

AVÍS INFORMATIU, NO APROVACIÓ

Que es pugui registrar al pica-pica no vol dir que sigui recomanable. Serveix perquè el Registre real i l’IAS reflecteixin el que ha passat de debò.

14. Afegir el pica-pica a la llista

Revisa l’aliment, els grams i qualsevol avís abans de continuar.



1	Selecciona l’aliment correcte i escriu els grams.
2	Prem Afegir pica-pica.
3	Comprova aliment, grams i kcal a la taula inferior.
4	Per eliminar-lo, selecciona la fila i prem Treure.

SI SURT “NO COMPATIBLE”

No desapareix per art de màgia: és un avís perquè quedi clar que el consum real contradiu un filtre actiu. Després quedarà reflectit al registre.

15. Tornar a Confirmació

Tancar la finestra del pica-pica no esborra el que has preparat.



1	Quan la llista sigui correcta, prem Tancar.
2	Tornaràs a la pantalla de Confirmació.
3	Ara prem Registrar igualment perquè el pica-pica quedi guardat amb el dia.

ENCARA NO ESTÀ REGISTRAT

El pas final sempre és Registrar igualment dins de Confirmació.

16. Què passa amb el pica-pica

Can Trenta conserva la realitat, no amaga el consum extra.

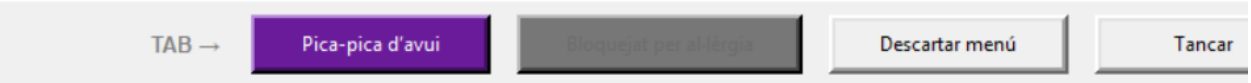
1	Les kcal del pica-pica s'afegeixen al registre real.
2	L'acumulat pot aparèixer als informes.
3	L'IAS calcula una penalització segons les kcal de pica-pica.
4	El menú original es manté igual per poder comparar-lo amb el que realment s'ha consumit.

NO ÉS UN CÀSTIG

Serveix per veure la diferència entre el menú previst i el dia real, i per descobrir hàbits amb el temps.

17. Registrar igualment o bloqueig de seguretat

El botó final depèn del resultat de l’última comprovació.



1	Revisa el menú, els avisos i el pica-pica, quan correspongui.
2	Si el botó Registrar igualment està actiu, prem-lo per guardar el dia.
3	Espera el missatge de confirmació amb l’ID del registre.
4	Si el botó diu Bloquejat per al·lèrgia, no es pot registrar.

NO ES POT SALTAR UNA AL·LÈRGIA ESTRICTA

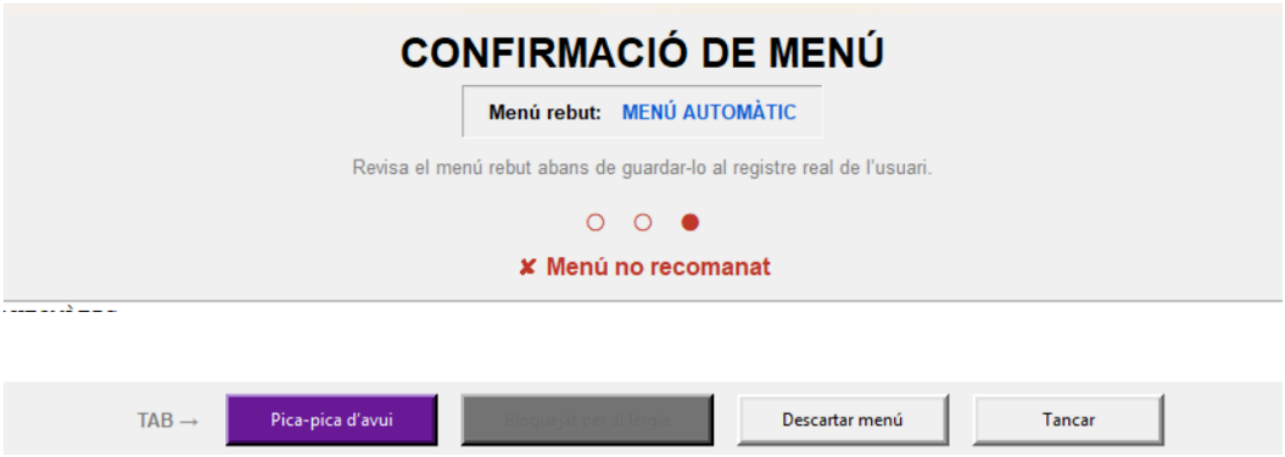
Quan Confirmació detecta un aliment incompatible amb una al·lèrgia o intolerància estricta, cal descartar o corregir el menú. El bloqueig és intencionat.

EL REGISTRE REAL CONTINUA SENT SINCER

Un dia millorable o imperfecte es pot guardar quan no hi ha cap bloqueig estricte. Així el programa conserva la realitat sense convertir un risc d’al·lèrgia en una excepció.

18. Menú correcte, millorable o bloquejat

El color orienta, però el botó final confirma què es pot fer.



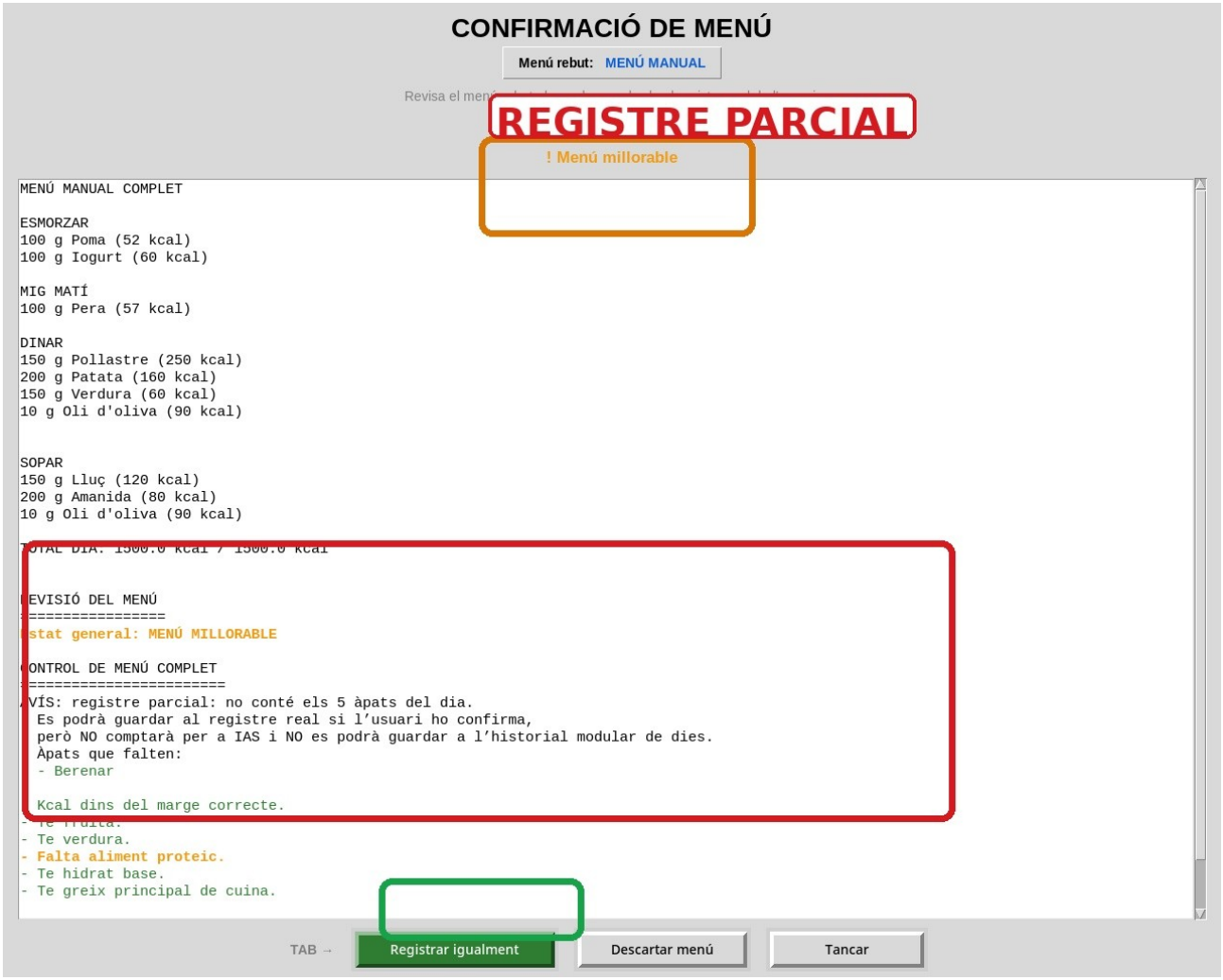
1	MENÚ CORRECTE: la revisió general és favorable.
2	MENÚ MILLORABLE: hi ha avisos; es pot registrar i convé revisar-los.
3	MENÚ NO RECOMANAT sense bloqueig estricte: es pot guardar només com a realitat del dia, no com a model.
4	AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA ESTRICTA: el registre queda bloquejat.

CONFIRMACIÓ ÉS LA SEGONA BARRERA

Torna a revisar tots els aliments amb els filtres actuals. Per això pot bloquejar un menú antic que contenia un aliment permès quan es va preparar, però prohibit ara.

19. Quan falta algun àpat

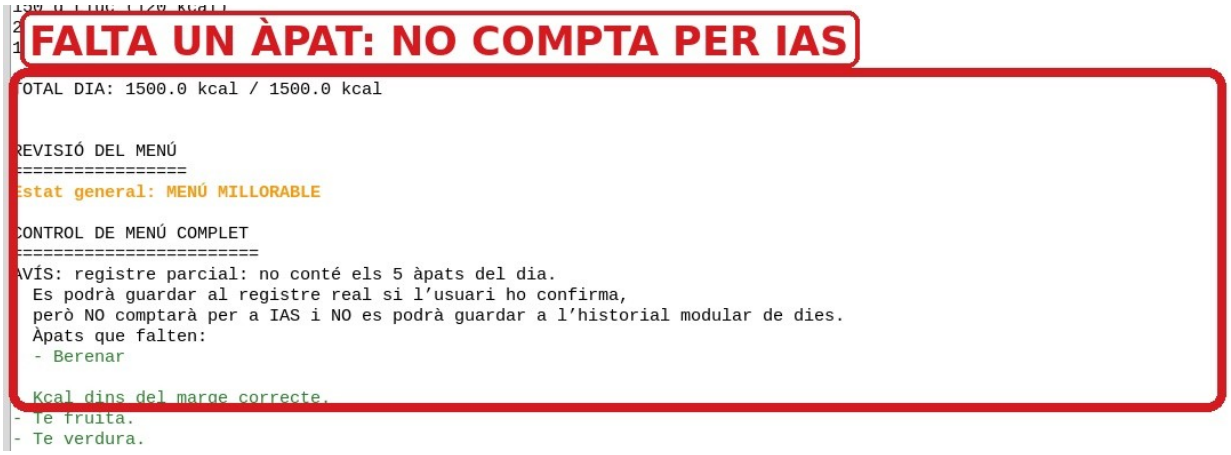
El registre es guarda com a parcial.



Pots registrar-lo per conservar el que s'ha menjat, però no representarà un dia complet.

20. El registre parcial no compta per a l’IAS

La pantalla explica quin àpat falta.



AIXÒ EVITA RESULTATS ENGANYOSOS

Un dinar o mig dia no pot comparar-se amb un dia complet de cinc àpats. Per això queda al Registre real però fora de l’IAS.

21. Descartar menú

Buida el menú rebut de la pantalla de Confirmació.



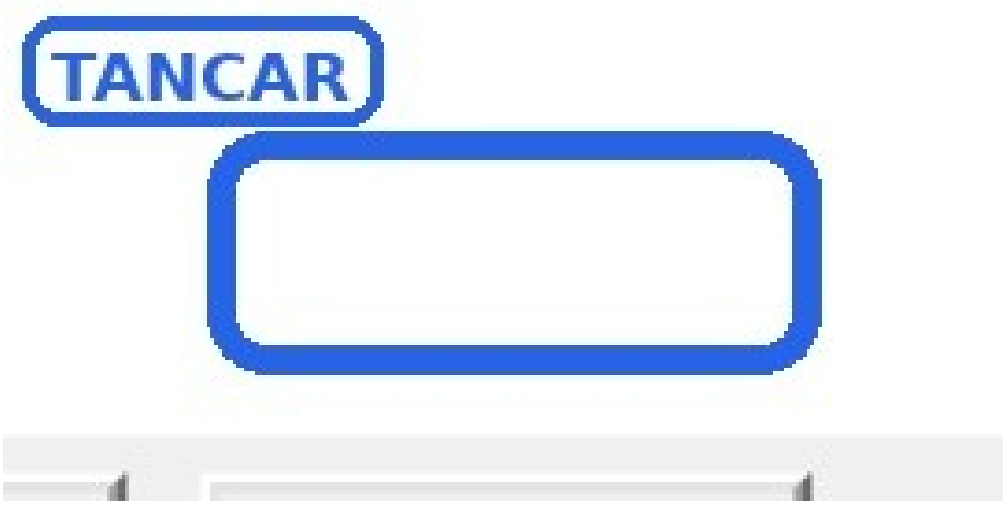
1	Prem Descartar menú només quan no vols registrar aquesta prova.
2	El text de la pantalla quedarà buit.
3	No s’afegeix cap registre.
4	Torna al sistema d’origen per preparar un altre menú.

NO ÉS EL MATEIX QUE TANCAR

Descartar buida el menú rebut. Tancar només surt de la finestra.

22. Tancar sense registrar

Tanca la finestra actual i no crea cap registre nou.



Utilitza Tancar quan vols tornar enrere i continuar revisant el menú.

COMPROVA-HO

Quan registris correctament, el dia ha d’aparèixer a Registre real de l’usuari.

23. Obrir el Registre real

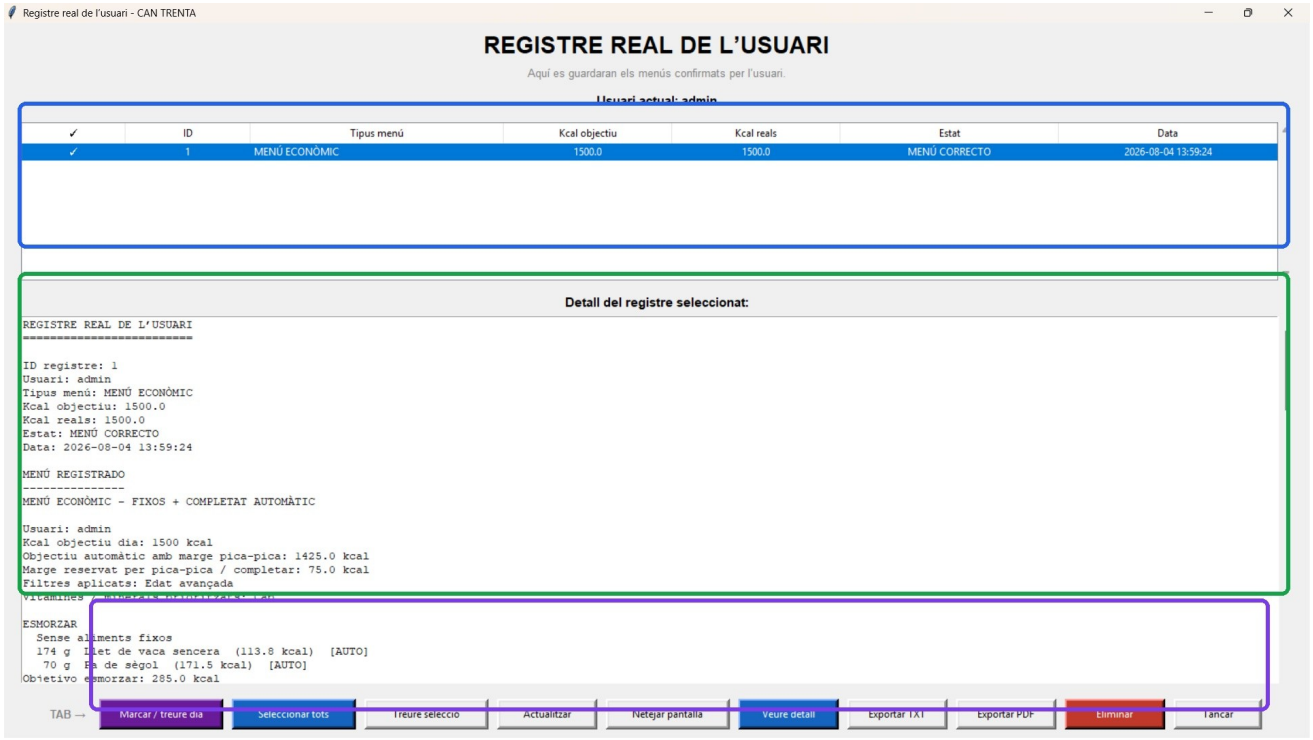
Aquí trobaràs els menús que ja has confirmat.



1	Torna al menú principal.
2	Prem Registre real de l'usuari.
3	S'obrirà la llista de dies de l'usuari actiu.

24. La pantalla del Registre real

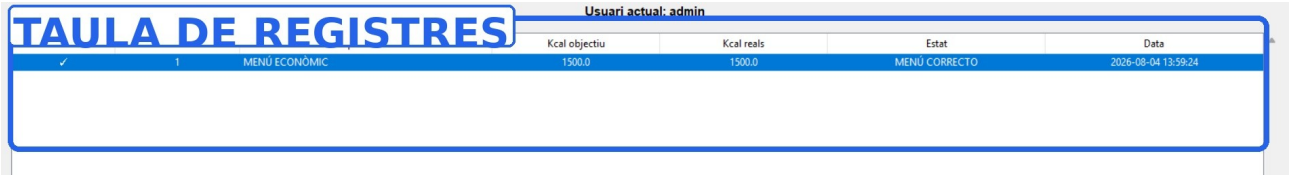
La part superior és la llista; la inferior és el detall.



1	Taula superior: un registre per fila.
2	Quadre inferior: contingut del registre seleccionat.
3	Botons inferiors: marcar, exportar, eliminar i tancar.

25. Entendre les columnes

Cada fila resumeix el dia registrat.



1	✓: marca per treballar amb diversos dies.
2	ID: número intern del registre.
3	Tipus menú: manual, automàtic, econòmic o modular.
4	Kcal objectiu i Kcal reals.
5	Estat i data.

26. Seleccionar un registre

Fes un clic damunt de la fila blava.



En seleccionar-la, el detall inferior s’actualitza automàticament.

27. Llegir el detall inferior

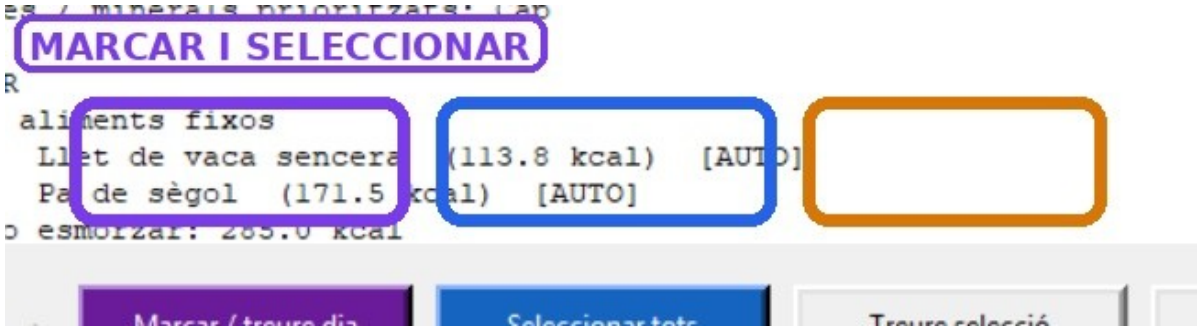
Aquí hi ha la informació completa que es va guardar.



1	ID, usuari, tipus de menú, kcal, estat i data.
2	Text complet del menú registrat.
3	Detall estructurat dels aliments quan està disponible.
4	Pica-pica, si s'havia afegit abans de registrar.

28. Marcar un o diversos dies

La marca ✓ serveix per exportar o eliminar en grup.



1	Selecciona una fila.
2	Prem Marcar / treure dia per posar o retirar la ✓.
3	Prem Seleccionar tots per marcar tota la llista.
4	Prem Treure selecció per desmarcar-ho tot.

29. Actualitzar i netejar la pantalla

Són dues accions diferents.



1	Actualitzar: torna a llegir els registres de la base.
2	Netejar pantalla: treu les marques i buida el detall visible.
3	Netejar no elimina cap registre de la base.

30. Veure detall

Mostra de nou el registre seleccionat.



També pots seleccionar la fila i prémer Enter.

PRIMER SELECCIONA

Els botons actuen sobre la fila blava o sobre els registres marcats amb ✓.

31. Exportar en TXT o PDF

Pots guardar una còpia fora de Can Trenta.



1	Marca els dies que vols incloure o selecciona una sola fila.
2	Prem Exportar TXT o Exportar PDF.
3	Tria si vols el registre seleccionat, els marcats o el llistat.
4	Escull la carpeta i el nom del fitxer.
5	Comprova que el document s'ha creat.

32. Eliminar registres

Aquesta acció sí que esborra dades.



1	Marca els registres o selecciona una sola fila.
2	Prem Eliminar.
3	Llegeix la pregunta de confirmació.
4	Prem Sí només quan estiguis segur.
5	Actualitza la pantalla i comprova el resultat.

FES CÒPIA ABANS

Quan siguin dades importants, exporta-les abans d’eliminar-les.

33. Obrir Qualitat de l’alimentació / IAS

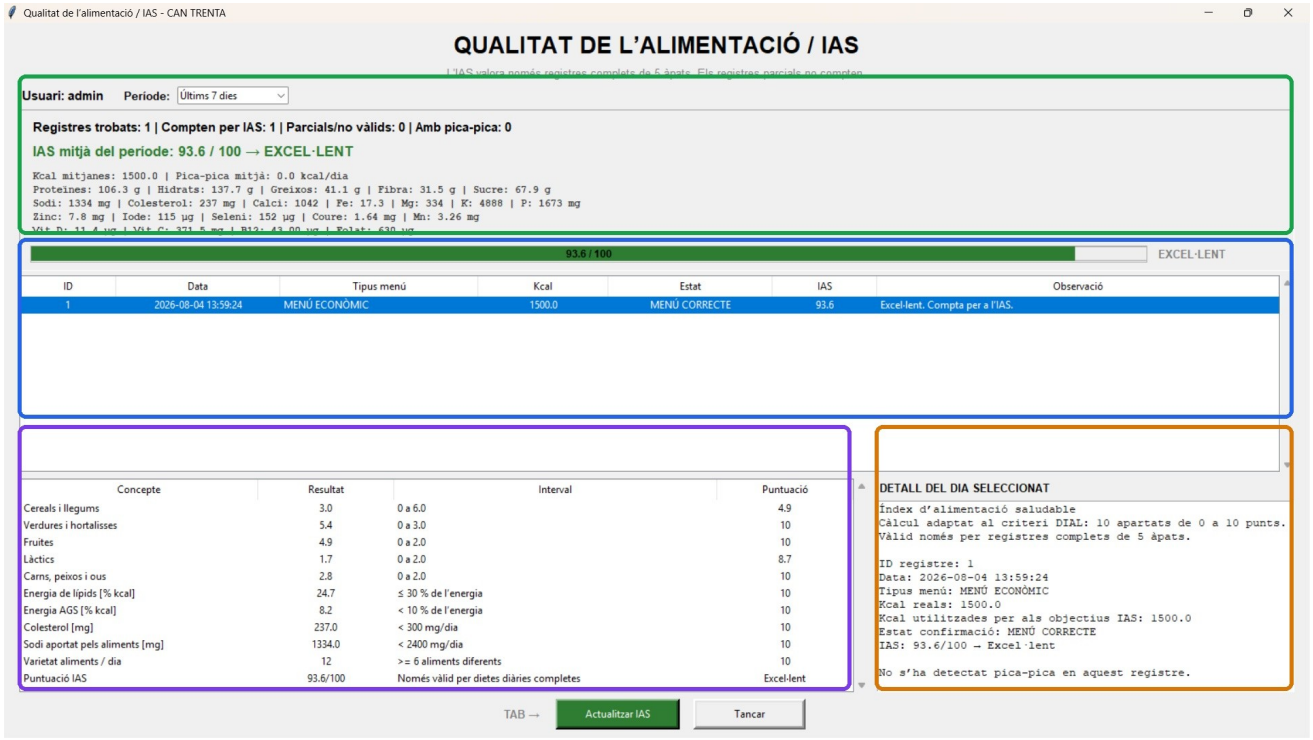
L’IAS treballa amb el Registre real de l’usuari actiu.



1	Torna al menú principal.
2	Prem Qualitat de l’alimentació / IAS.
3	Tria el període que vols estudiar.
4	Prem Actualitzar IAS.

34. La pantalla de l’IAS

Mostra la mitjana del període i el detall de cada dia.



1	Part superior: resum i mitjanes.
2	Part central: registres que entren en el període.
3	Part inferior esquerra: punts de cada apartat.
4	Part inferior dreta: explicació del dia seleccionat.

35. Triar el període

Pots mirar els últims 7 dies, 30 dies o tot.



Canviar el desplegable actualitza el càlcul. També pots prémer Actualitzar IAS.

COMENÇA AMB 7 DIES

És més fàcil entendre una setmana curta. Després compara-la amb 30 dies o amb tot l'historial.

36. Actualitzar l’IAS

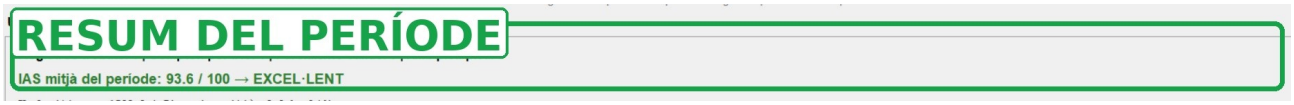
Torna a calcular amb els registres disponibles.



1	Tria el període.
2	Prem Actualitzar IAS.
3	Espera que apareguin el resum, la barra i la taula.
4	Si no hi ha dades, comprova que existeixen registres complets de cinc àpats.

37. Llegir el resum del període

Primer mira quants registres s'han trobat i quants compten.



1	Registres trobats: tots els dies del període.
2	Compten per IAS: dies complets i vàlids.
3	Parcials/no vàlids: no entren a la mitjana.
4	Amb pica-pica: dies on es va registrar consum extra.

38. La puntuació mitjana

La barra resumeix el conjunt de dies que compten.



1	Més de 80: Excel·lent.
2	71 a 80: Molt bona.
3	61 a 70: Bona.
4	51 a 60: Acceptable.
5	50 o menys: Inadequada.

ÉS UNA ORIENTACIÓ

Una puntuació alta no converteix el programa en diagnòstic mèdic. Serveix per observar tendències.

39. Mitjanes de nutrients

Són les mitjanes dels dies complets del període.



Hi pots veure kcal, pica-pica, proteïnes, hidrats, greixos, fibra, sucre, minerals i vitamines.

NO SÓN ANALÍTIQUES

Són càlculs aproximats a partir dels aliments i grams registrats. No substitueixen una anàlisi clínica.

40. La taula de registres

Cada fila és un dia del període seleccionat.



1	ID i data.
2	Tipus de menú.
3	Kcal i estat de confirmació.
4	Puntuació IAS.
5	Observació: indica si compta o és parcial.

41. Seleccionar un dia

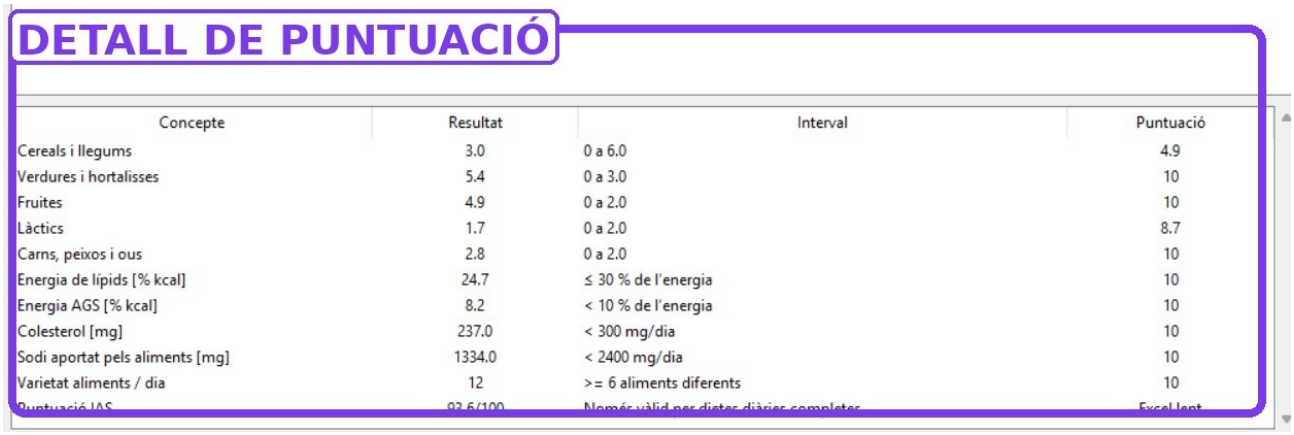
Fes clic damunt de la fila que vols entendre.



La taula inferior i el quadre de la dreta canviaran per mostrar aquell registre.

42. Els apartats que donen punts

Cada apartat aporta de 0 a 10 punts.



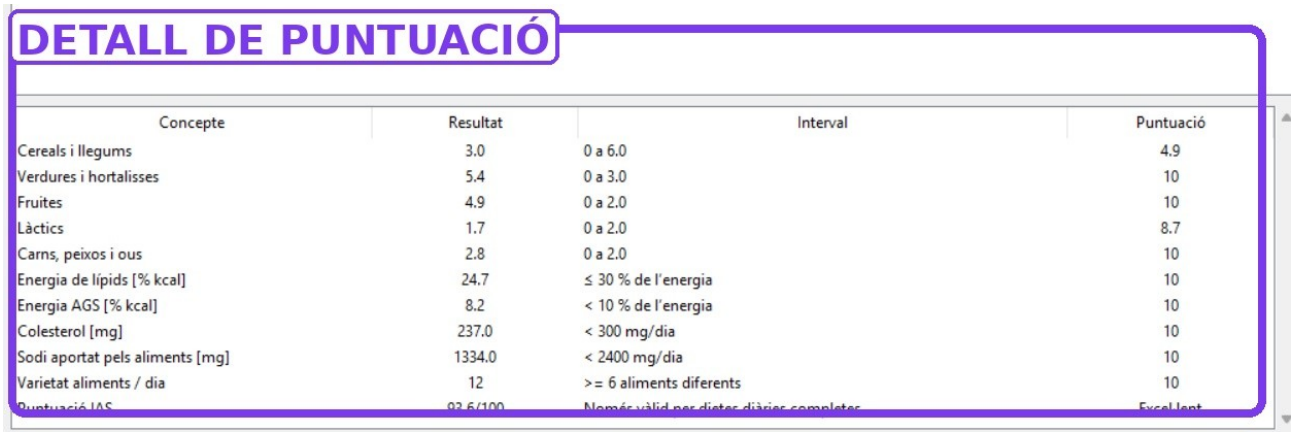
DETALL DE PUNTUACIÓ

Concepte	Resultat	Interval	Puntuació
Cereals i llegums	3.0	0 a 6.0	4.9
Verdures i hortalisses	5.4	0 a 3.0	10
Fruites	4.9	0 a 2.0	10
Làctics	1.7	0 a 2.0	8.7
Carns, peixos i ous	2.8	0 a 2.0	10
Energia de lípids [% kcal]	24.7	≤ 30 % de l'energia	10
Energia AGS [% kcal]	8.2	< 10 % de l'energia	10
Colesterol [mg]	237.0	< 300 mg/dia	10
Sodi aportat pels aliments [mg]	1334.0	< 2400 mg/dia	10
Varietat aliments / dia	12	>= 6 aliments diferents	10
Puntuació IAS	93.6/100	Només vàlid per dietes diàries completes	Excel·lent

1	Cereals i llegums.
2	Verdures i hortalisses.
3	Fruites.
4	Làctics.
5	Carns, peixos i ous.
6	Greixos totals i saturats.
7	Colesterol.
8	Sodi.
9	Varietat d’aliments.
10	Pica-pica, quan n’hi ha, pot restar punts.

43. Llegir la columna Resultat, Interval i Puntuació

Així sabràs d'on surt el número final.



1	Resultat: el que s'ha calculat aquell dia.
2	Interval: objectiu o límit utilitzat.
3	Puntuació: punts aconseguits.
4	La suma final forma la puntuació IAS sobre 100.

44. Observació del dia seleccionat

Resumeix el registre i explica si compta.



Mostra ID, data, tipus de menú, kcal reals, estat, IAS i informació sobre el pica-pica.

REGISTRE PARCIAL

Quan no conté els cinc àpats, el quadre explica que no compta per a l'IAS.

45. Com interpretar l’IAS

Utilitza’l per comparar períodes, no per jutjar un sol dia.

1	Mira primer quants dies complets entren al càlcul.
2	Compara 7 dies amb 30 dies.
3	Busca apartats que es repeteixen amb pocs punts.
4	Revisa si el pica-pica és ocasional o habitual.
5	Fes canvis petits i torna a observar el període següent.

CAN TRENTA ÉS PREVENTIU

Davant d’una malaltia, una al·lèrgia o una pauta clínica, sempre té prioritat el metge, dietista-nutricionista o al·lergòleg.

46. Teclat i errors habituals

La majoria de problemes es resolen revisant l’últim pas o els filtres actius.

1	Tab i Majús + Tab: avança o torna entre camps i botons.
2	Fletxes: mou-te per taules i desplegables. Enter obre el detall seleccionat.
3	No apareix el registre: prem Actualitzar.
4	L’IAS no calcula: comprova que existeixi un registre complet de cinc àpats.
5	He tancat sense registrar: torna al menú d’origen i envia’l de nou a Confirmació.
6	He descartat el menú: torna a generar-lo o recupera’l des de l’historial corresponent.
7	Bloquejat per al·lèrgia: descarta o corregeix el menú; no intentis forçar-lo.
8	Vull eliminar un registre: exporta abans i comprova l’ID.

PICA-PICA INCOMPATIBLE

L’avís “NO COMPATIBLE AMB ELS FILTRES” no és una avaria. Indica que s’està registrant un consum real contrari a la configuració activa.

47. Comprovació final

Abans de donar el dia per acabat, repassa aquesta llista.

1	He revisat el tipus de menú rebut.
2	He llegit el semàfor, els filtres i tots els avisos.
3	He comprovat els cinc àpats i els aliments.
4	He afegit el pica-pica real, encara que aparegués com a no compatible.
5	No hi ha cap bloqueig d'al·lèrgia o intolerància estricta.
6	He premut Registrar igualment i el dia apareix al Registre real.
7	He exportat una còpia si el registre era important.
8	Sé que l'IAS compta només els dies complets i miro el detall dels punts.

JA HO TENS

Confirmació conserva el control, Registre real conserva la història i l'IAS ajuda a veure l'evolució. Les al·lèrgies estrictes no es poden saltar i el pica-pica reflecteix la realitat.