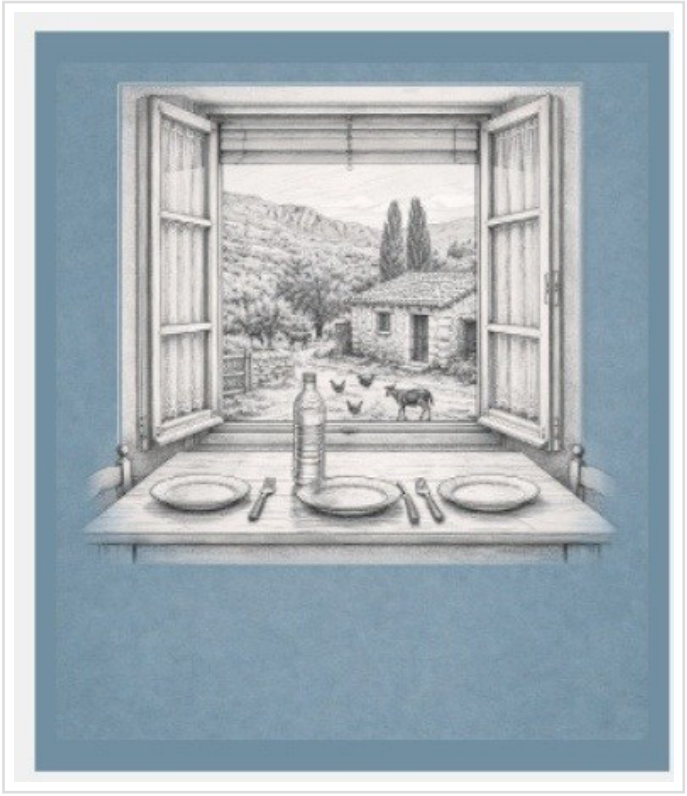
MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 8

Informació i Configuració



Consultar webs i documents, conèixer el programa i comprovar que les carpetes estan correctes.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

1. Com utilitzar aquest fascicle

Una acció cada vegada. No cal memoritzar res.

1	Busca a l'índex el que vols fer.
2	Ves a la pàgina indicada.
3	Mira la fletxa o el requadre de la captura.
4	Fes només aquella acció.
5	Comprova el resultat abans de continuar.

POTS TORNAR-HI SEMPRE

Informació és de consulta i Configuració permet manteniment bàsic. Pots obrir-les sempre que calgui.

NO TOQUIS EL PROGRAMA

Aquest fascicle explica com utilitzar les pantalles. No cal modificar cap fitxer del programa.

2. Índex del fascicle - primera part

Informació, webs i documents.

Apartat	Pàgina
Com utilitzar aquest fascicle	2
Índex - primera part	3
Índex - segona part	4
Índex segons el problema	5
Què aprendrem	6
Entrar a Informació	7
Els quatre botons d’Informació	8
Confirmar la contrasenya	9
Si la contrasenya no és correcta	10
Pantalla Webs guardades	11
Buscar una web guardada	12
Buscar a Google	13
Obrir una web guardada	14
Afegir, eliminar i actualitzar webs	15
Pantalla Documents PDF	16

3. Índex del fascicle - segona part

Documents, autoria, consells i configuració.

Apartat	Pàgina
Entrar en una carpeta o obrir un PDF	17
Botons de Documents PDF	18
Quant a Can Trenta	19
Autoria, base i ús gratuït	20
Consells d’ús	21
Com interpretar els consells	22
Obrir Configuració	23
Pantalla Configuració	24
Comprovar estat i rutes	25
Botons de Configuració	26
Teclat i solucions ràpides	27
Comprovació final	28

4. Índex segons el problema

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

Apartat	Pàgina
Vull obrir una web que ja tinc guardada	14
No recordo el nom exacte d’una web	12
Vull buscar una cosa nova a Internet	13
No em deixa entrar a Webs guardades	10
Vull guardar o eliminar una web	15
Vull obrir un manual o un PDF de Can Trenta	17
No sé en quina carpeta estic	16
Vull saber qui ha fet el programa	19
Vull saber d’on surten les dades dels aliments	20
Necessito recordar els consells bàsics	21
Vull comprovar si falten carpetes	25
Una ruta diu No trobada	26
Vull obrir la carpeta real amb Windows	26
No sé fer-ho només amb teclat	27

5. Què aprendrem

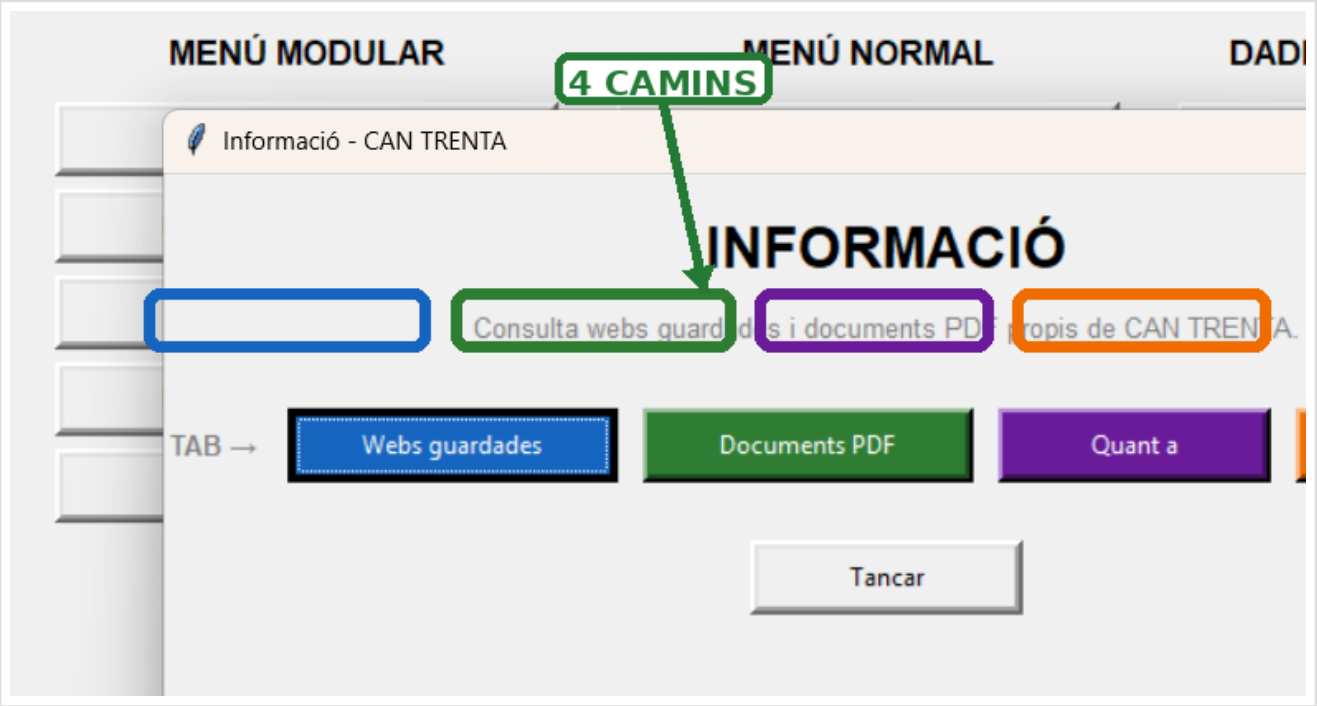
Aquest fascicle tanca la sèrie explicant les eines de consulta i manteniment bàsic.

1	Obrir webs guardades amb la contrasenya de l’usuari actual.
2	Buscar una web guardada o fer una cerca nova a Google.
3	Consultar carpetes i documents PDF de Can Trenta.
4	Conèixer l’autoria, la base alimentària i les condicions d’ús.
5	Comprovar les carpetes, les rutes i les dades actuals del programa.

OBJECTIU
Que l’usuari pugui trobar informació i comprovar l’estructura del programa sense haver d’entrar a les carpetes a cegues.

6. Entrar a Informació

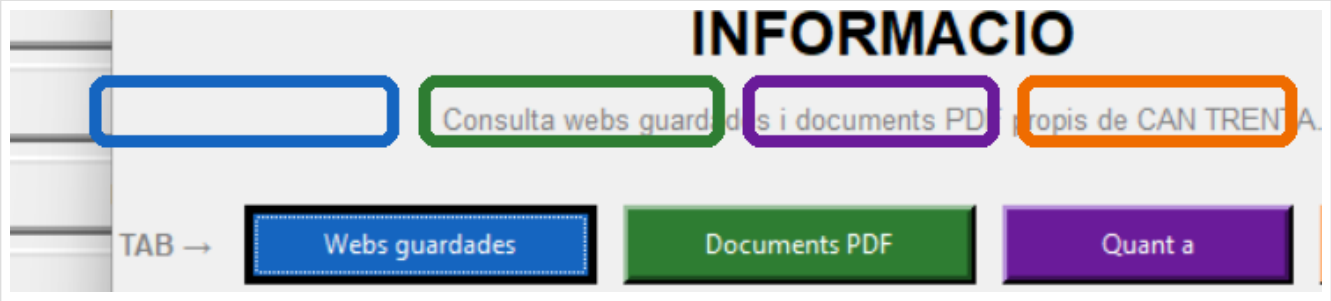
Des del menú principal, obre la finestra Informació.



1	Prem el botó Informació del menú principal.
2	S’obrirà una finestra petita amb quatre opcions.
3	El primer botó queda preparat per usar-lo amb Tab o Enter.

7. Els quatre botons d’Informació

Cada botó obre una classe d’informació diferent.

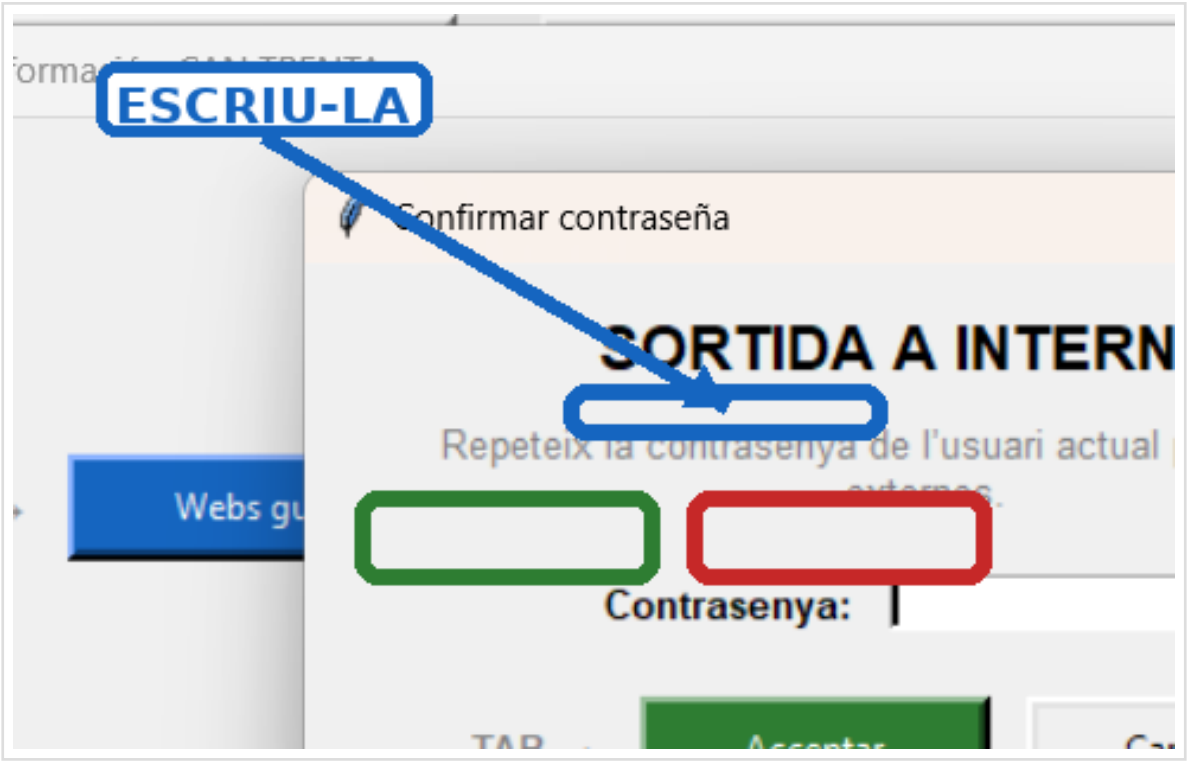


Botó	Què trobaràs
Webs guardades	Enllaços útils i cerca a Internet.
Documents PDF	Carpetes i PDF guardats dins de Can Trenta.
Quant a	Autor, versió, base alimentària i condicions d’ús.
Consells d’ús	Dotze idees per utilitzar el programa amb sentit comú.

ORDRE RECOMANAT
Primer mira la informació que necessites. No cal passar pels quatre botons cada vegada.

8. Confirmar la contrasenya

Webs guardades és l'únic camí que pot obrir Internet.

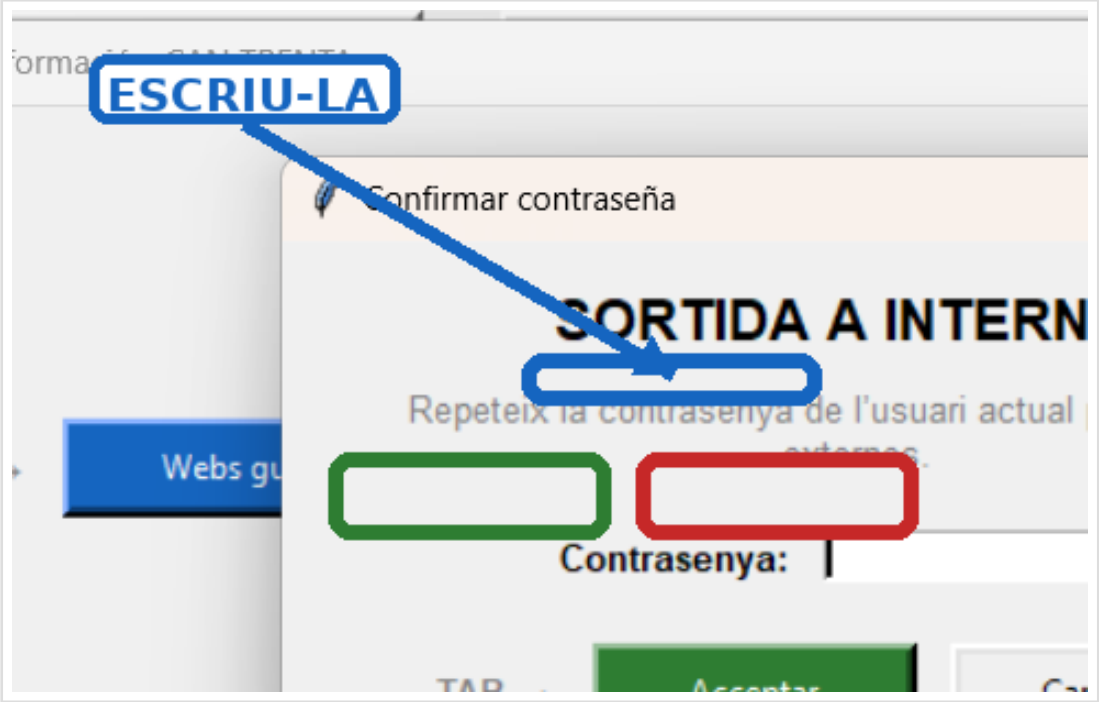


1	Escriu la contrasenya de l'usuari actual.
2	Prem Aceptar o la tecla Enter.
3	Si és correcta, s'obrirà Webs guardades.
4	Prem Cancel·lar si no vols sortir a Internet.

PER QUÈ HO DEMANA
La contrasenya evita que s'obrin webs externes per error o sense voler.

9. Si la contrasenya no és correcta

La finestra no obrirà cap web ni continuarà.

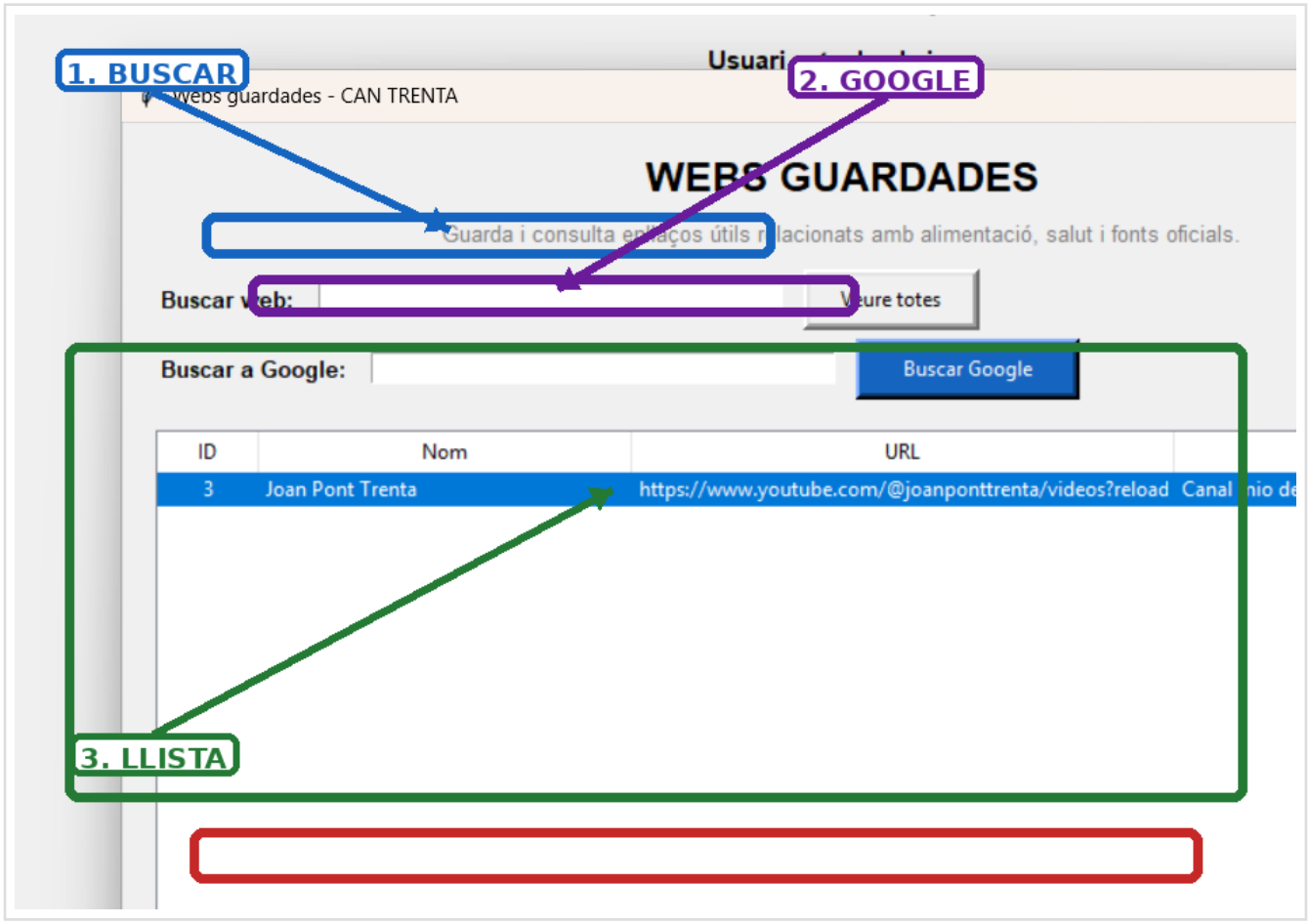


1	Si el camp és buit, el programa et demanarà que escriguis la contrasenya.
2	Si és incorrecta, esborra el camp i torna a provar.
3	Comprova que utilitzes la contrasenya de l'usuari que està actiu.
4	Cancel·lar tanca aquesta comprovació sense obrir Internet.

NO CANVIA LA CONTRASENYA
Aquesta finestra només la comprova. Per canviar-la cal anar a Configuració amb un usuari administrador.

10. Pantalla Webs guardades

La finestra té quatre zones principals.



1	A dalt: cercador de webs ja guardades.
2	A sota: cercador nou a Google.
3	Al centre: llista amb nom, URL i comentari.
4	A baix: obrir, afegir, eliminar, actualitzar i tancar.

11. Buscar una web guardada

La cerca filtra la llista mentre escrius.



1	Fes clic a Buscar web.
2	Escriu una part del nom, de la URL o del comentari.
3	La taula mostrarà només les coincidències.
4	Prem Veure totes per netejar el filtre.

NO CAL ESCRIURE EL NOM SENCER
Una paraula com “YouTube”, “salut” o “UCM” pot ser suficient si forma part del registre guardat.

12. Buscar a Google

Aquesta cerca obre el navegador amb una consulta nova.



1	Fes clic al camp Buscar a Google.
2	Escriu el que vols trobar.
3	Prem Buscar Google o Enter.
4	El navegador s’obrirà amb els resultats.

DIFERÈNCIA IMPORTANT
Buscar web només mira la teva llista guardada. Buscar Google surt a Internet i busca informació nova.

13. Obrir una web guardada

Primer selecciona la fila correcta.



1	Fes clic damunt de la fila de la web.
2	Comprova el nom, la URL i el comentari.
3	Prem Obrir web o la tecla Enter.
4	També es pot obrir amb doble clic.

REVISA LA FILA
El botó actuarà sobre la fila blava seleccionada.

14. Afegir, eliminar i actualitzar webs

Els botons inferiors modifiquen o refresquen la llista.

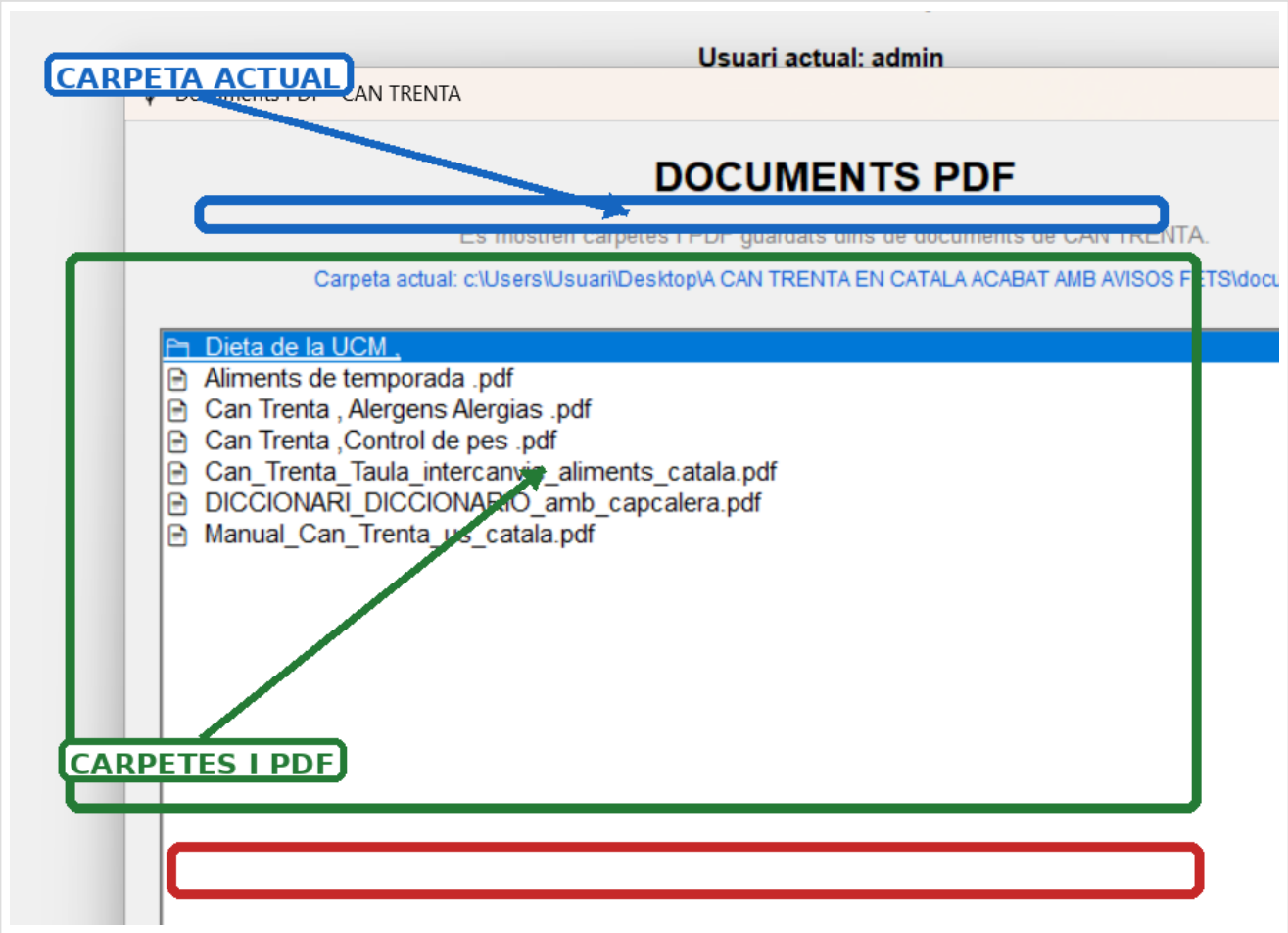


Acció	Resultat
Afegir web	Demana nom, URL i un comentari opcional.
Eliminar	Esborra la web seleccionada després de confirmar.
Actualitzar	Torna a llegir la llista de la base de dades.
Tancar	Surt de Webs guardades.

ABANS D'ELIMINAR
Comprova el nom de la fila seleccionada. Eliminar sí que treu el registre de la llista.

15. Pantalla Documents PDF

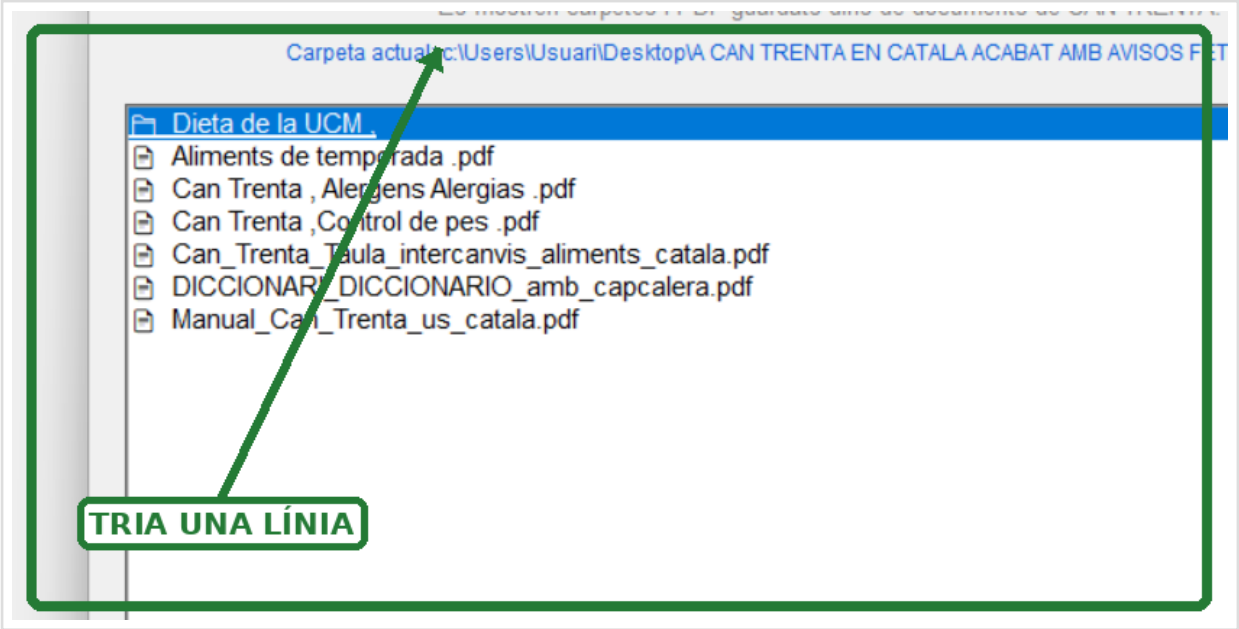
Mostra les carpetes i els PDF guardats dins de la carpeta documentos.



1	A dalt veus la carpeta actual.
2	Al centre apareixen les carpetes i els PDF.
3	La línia blava és l'element seleccionat.
4	A baix hi ha les accions per entrar, pujar, actualitzar o obrir la carpeta.

16. Entrar en una carpeta o obrir un PDF

La mateixa acció serveix per a dos tipus d’elements.



1	Selecciona una carpeta o un PDF de la llista.
2	Prem Obrir / Entrar o la tecla Enter.
3	Si és una carpeta, en veuràs el contingut.
4	Si és un PDF, s’obrirà amb el programa predeterminat de Windows.

DOBLE CLIC
També pots entrar en una carpeta o obrir un PDF fent doble clic sobre la línia.

17. Botons de Documents PDF

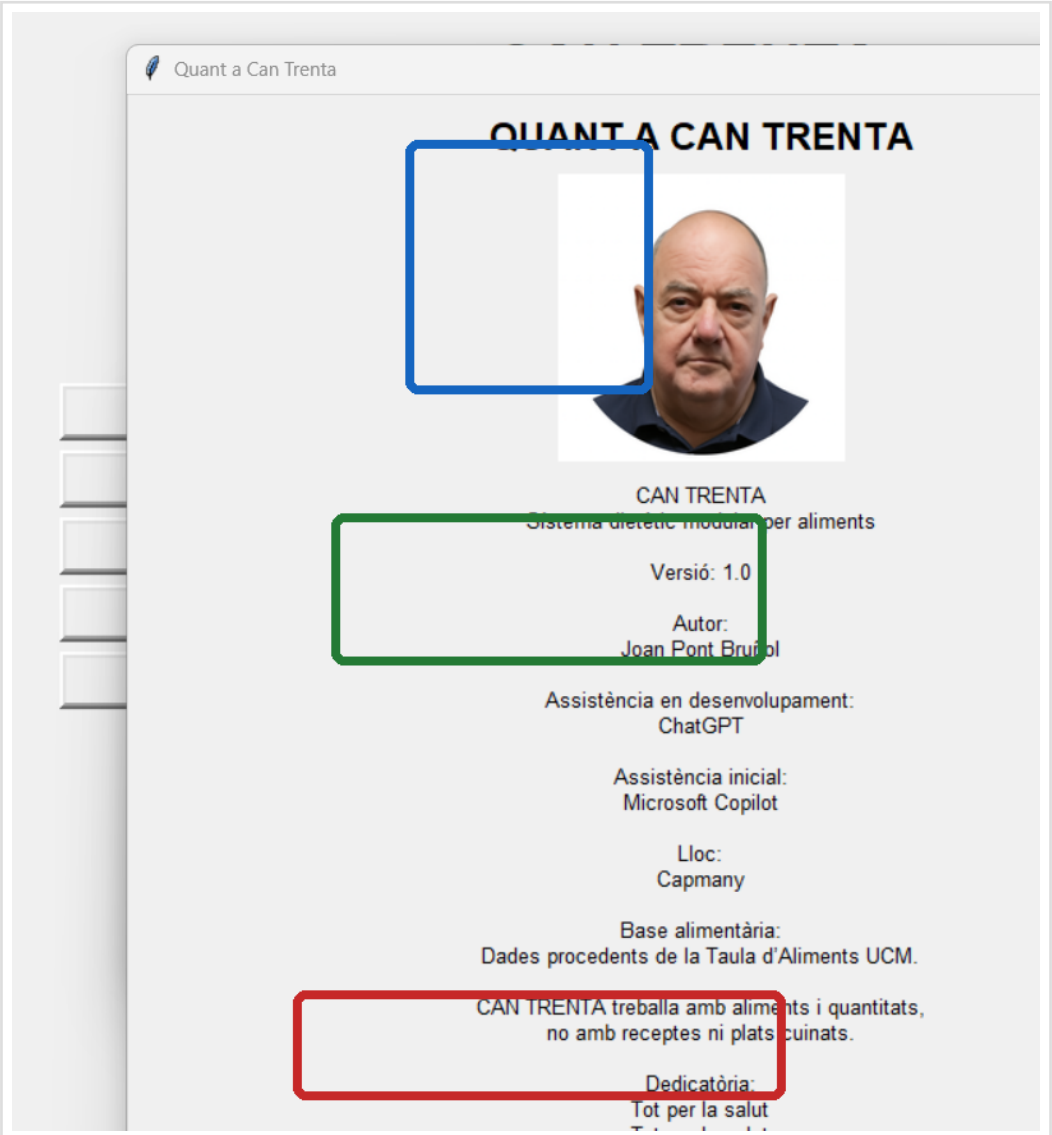
Cada botó resol una situació diferent.



Botó	Què fa
Obrir / Entrar	Obre el PDF o entra a la carpeta seleccionada.
Pujar nivell	Torna a la carpeta anterior.
Actualitzar	Torna a llegir el contingut de la carpeta actual.
Obrir carpeta	Obre la carpeta actual directament amb Windows.
Tancar	Surt de Documents PDF.

18. Quant a Can Trenta

Aquesta pantalla identifica el programa i la seva autoria.

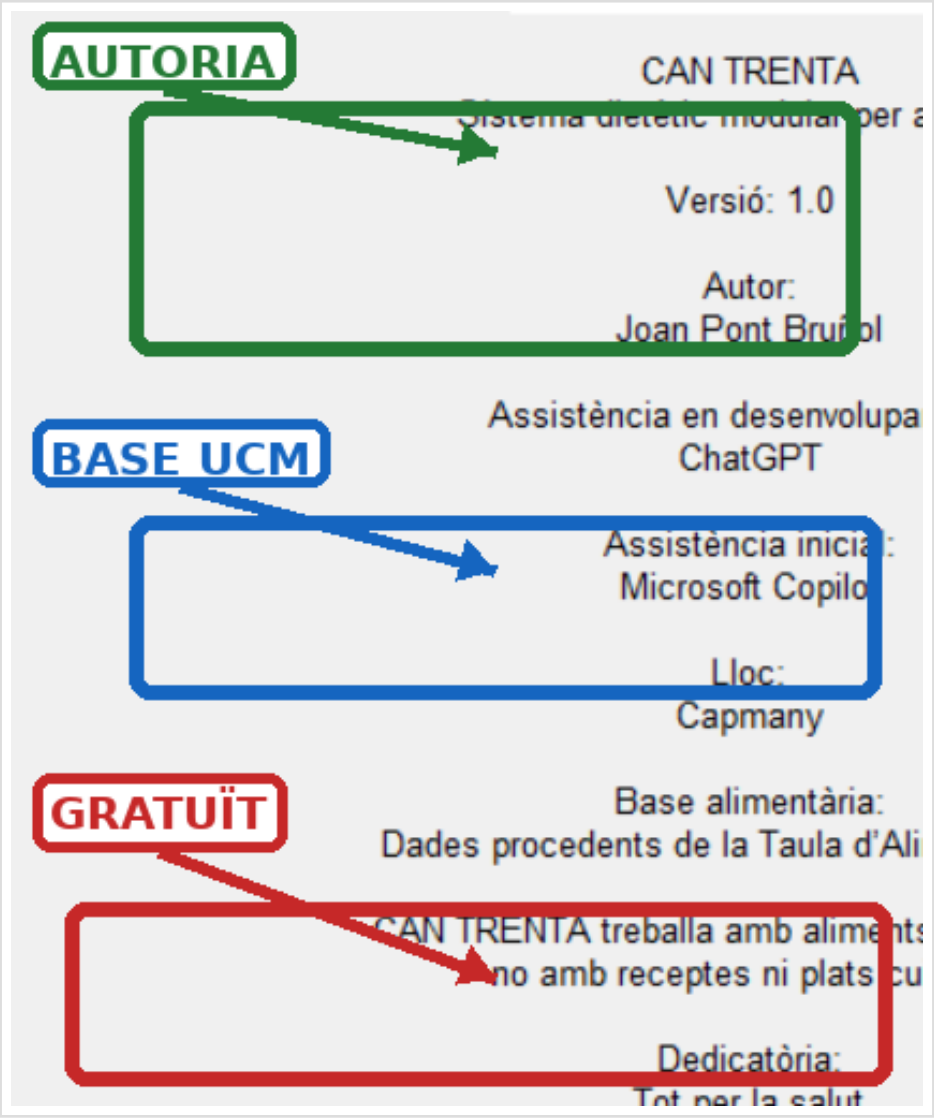


PANTALLA INFORMATIVA

No hi ha dades per modificar. Serveix per consultar la versió, l'autor, les assistències i la procedència de la base alimentària.

19. Autoria, base i ús gratuït

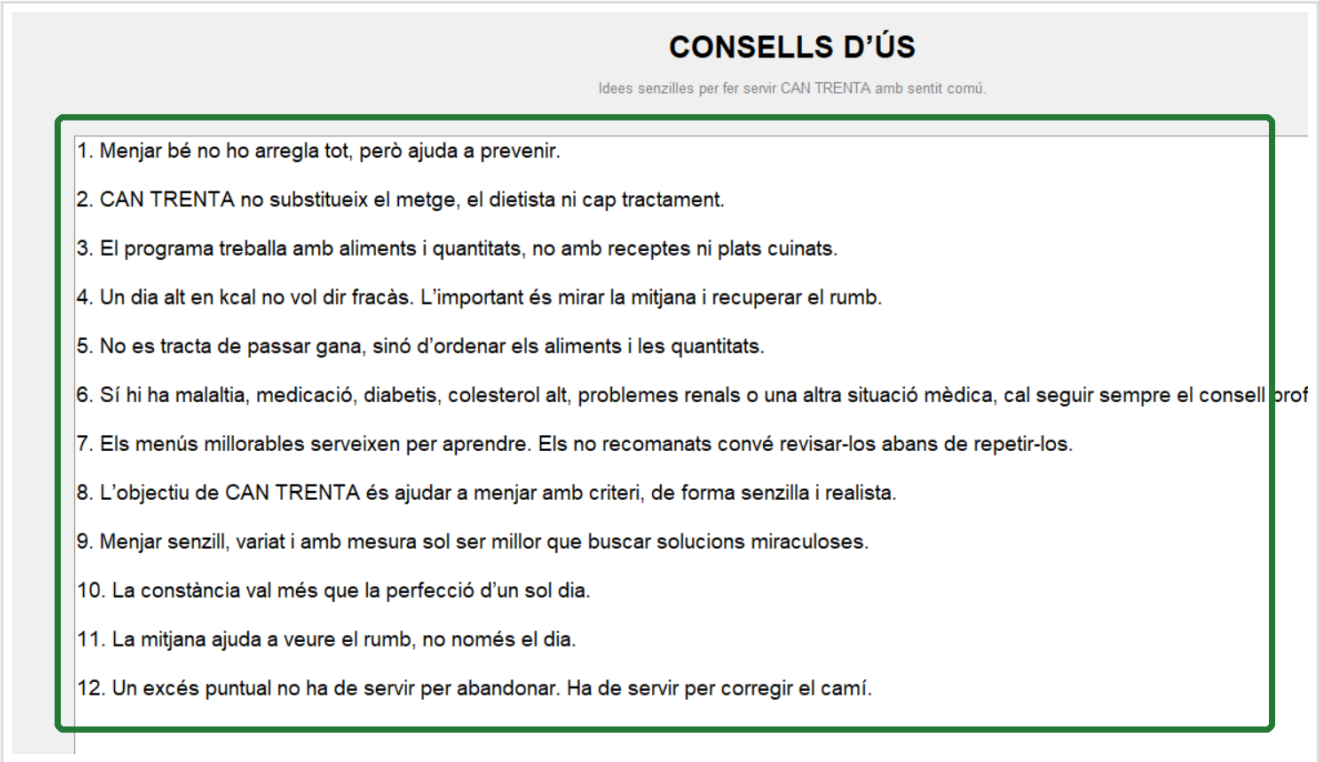
Tres dades importants que convé conservar amb el programa.



1	Autor del programa: Joan Pont Bruñol.
2	Assistència en desenvolupament: ChatGPT; assistència inicial: Microsoft Copilot.
3	Base alimentària: dades procedents de la Taula d'Aliments UCM.
4	Can Trenta és gratuït i queda prohibida la venda o explotació comercial.

20. Consells d’ús

Dotze idees senzilles per fer servir Can Trenta amb sentit comú.



CONSELLS D’ÚS

Idees senzilles per fer servir CAN TRENTA amb sentit comú.

1. Menjar bé no ho arregla tot, però ajuda a prevenir.
2. CAN TRENTA no substitueix el metge, el dietista ni cap tractament.
3. El programa treballa amb aliments i quantitats, no amb receptes ni plats cuinats.
4. Un dia alt en kcal no vol dir fracàs. L’important és mirar la mitjana i recuperar el rumb.
5. No es tracta de passar gana, sinó d’ordenar els aliments i les quantitats.
6. Sí hi ha malaltia, medicació, diabetis, colesterol alt, problemes renals o una altra situació mèdica, cal seguir sempre el consell prof
7. Els menús millorables serveixen per aprendre. Els no recomanats convé revisar-los abans de repetir-los.
8. L’objectiu de CAN TRENTA és ajudar a menjar amb criteri, de forma senzilla i realista.
9. Menjar senzill, variat i amb mesura sol ser millor que buscar solucions miraculoses.
10. La constància val més que la perfecció d’un sol dia.
11. La mitjana ajuda a veure el rumb, no només el dia.
12. Un excés puntual no ha de servir per abandonar. Ha de servir per corregir el camí.

LLEGEIX AMB LA BARRA LATERAL
Quan el text no càpiga complet, utilitza la barra de desplaçament. Tab passa al botó Tancar.

21. Com interpretar els consells

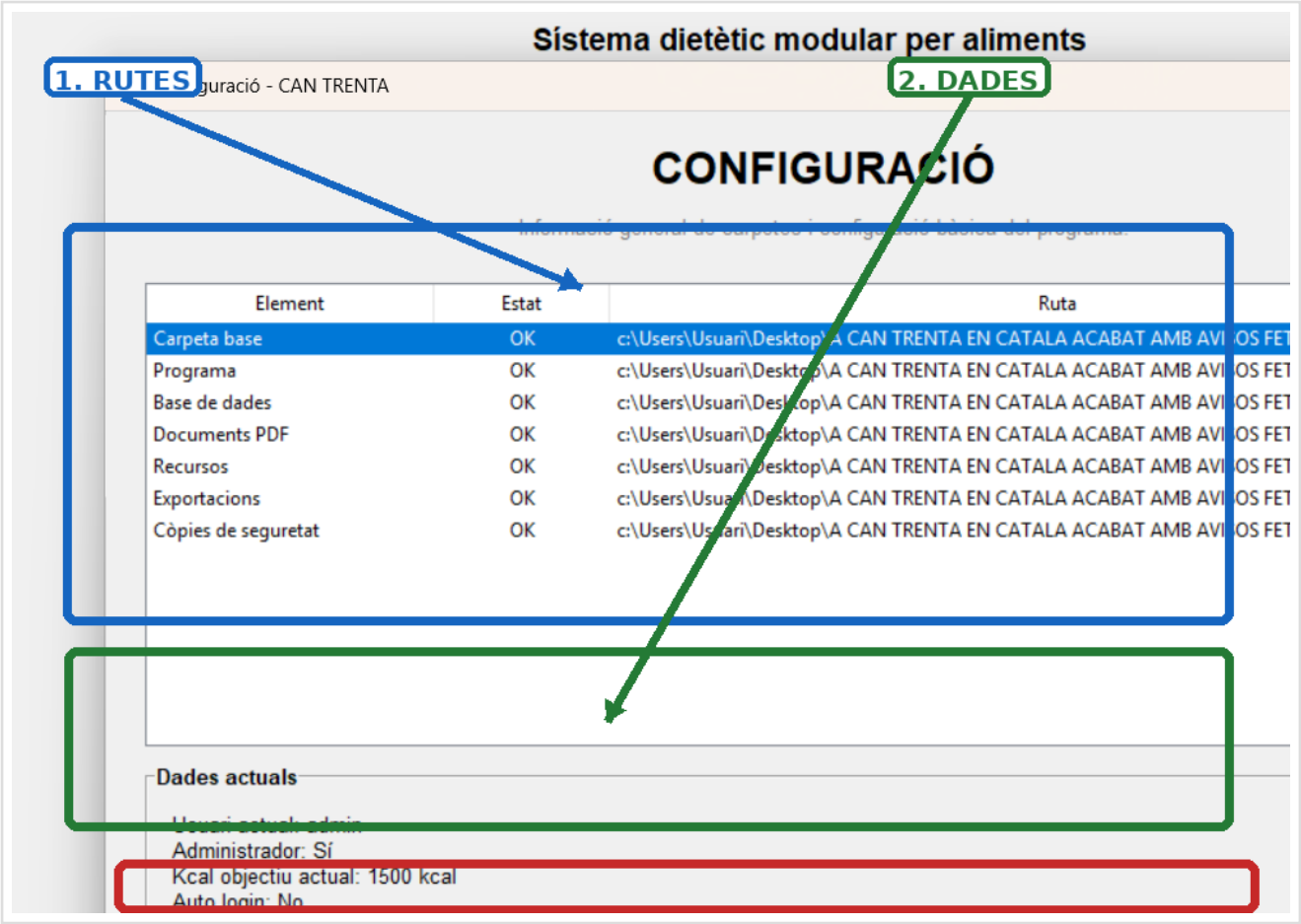
No són una dieta nova: són regles per utilitzar millor el programa.

Idea	Com aplicar-la
Prevenció	Menjar bé ajuda, però no substitueix cap professional ni tractament.
Realitat	Can Trenta treballa amb aliments i quantitats, no amb receptes ni plats cuinats.
Mitjana	Un dia alt no és un fracàs. Cal mirar el conjunt i recuperar el rumb.
Constància	És més útil mantenir el camí que buscar la perfecció d'un sol dia.
Criteri	Els menús millorables serveixen per aprendre; els no recomanats s'han de revisar.

DAVANT D'UNA MALALTIA
Sempre té prioritat el metge, el dietista-nutricionista o el professional que porti el tractament.

22. Obrir Configuració

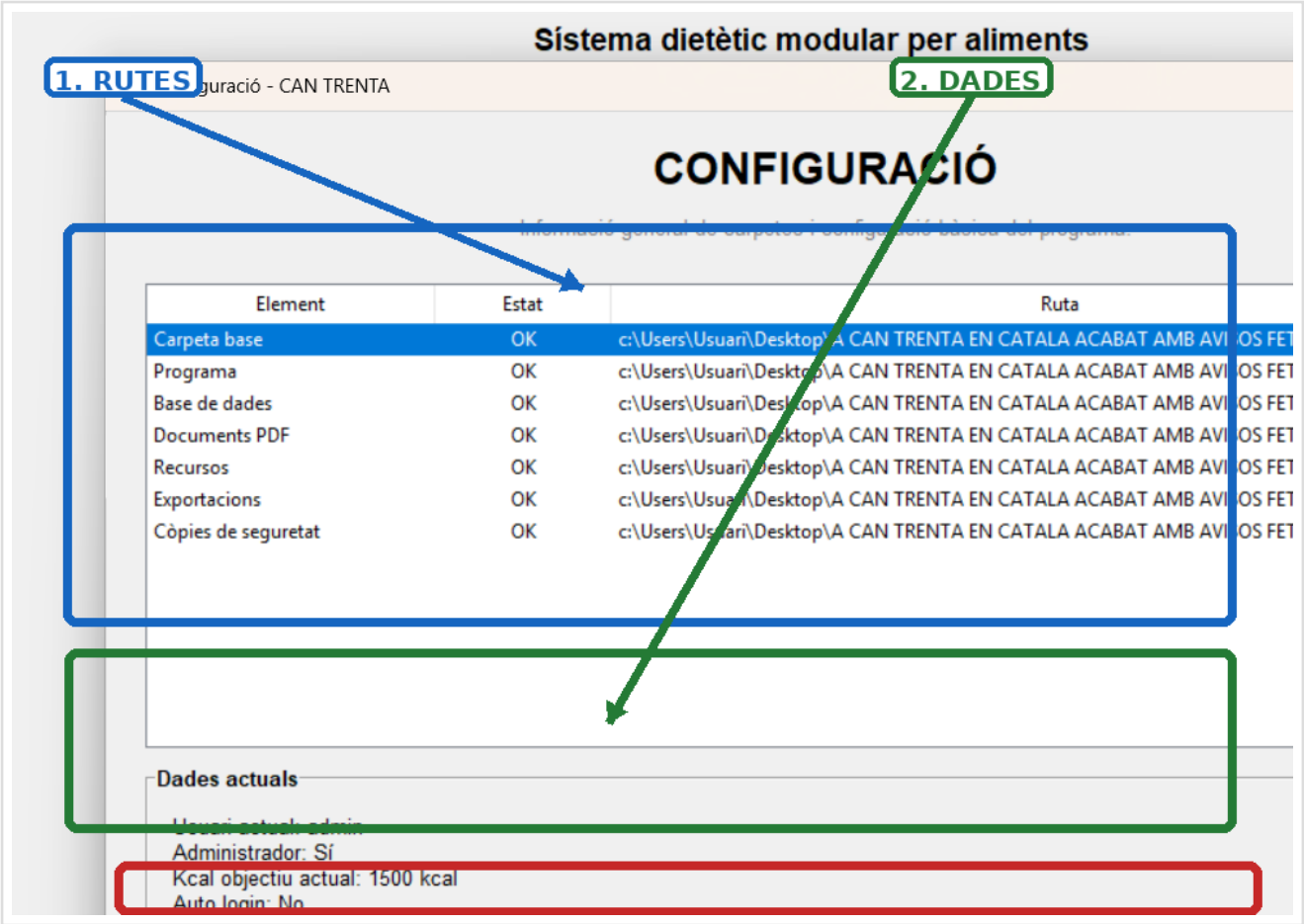
Aquesta pantalla comprova l'estructura bàsica del programa.



1	Des del menú principal, prem Configuració.
2	La pantalla revisarà automàticament les rutes conegudes.
3	La primera fila quedarà seleccionada.
4	No cal escriure res per fer la comprovació inicial.

23. Pantalla Configuració

La finestra té tres zones.

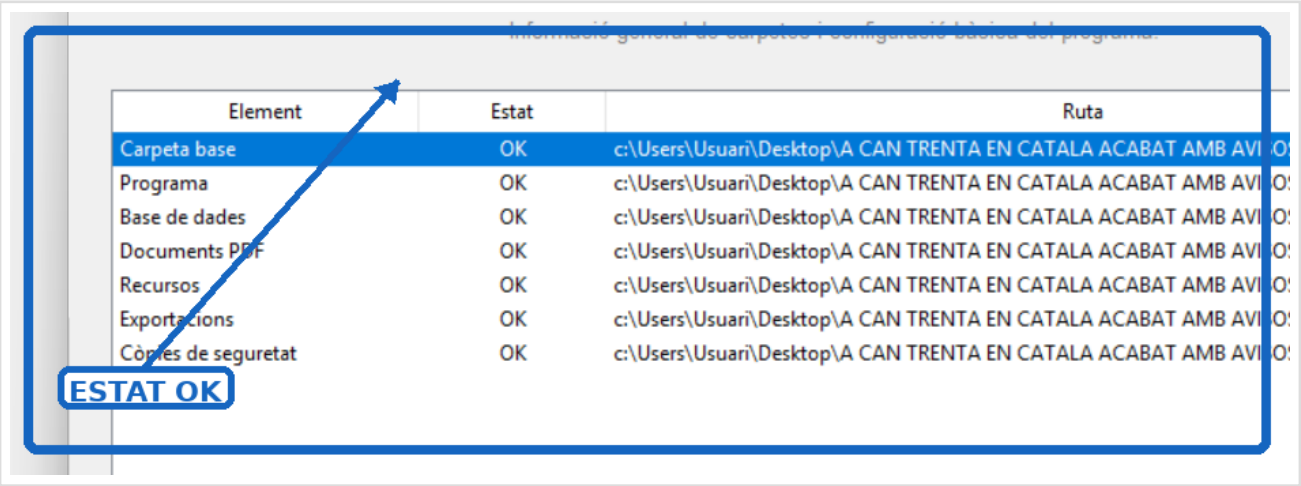


1	Taula superior: element, estat i ruta real.
2	Dades actuals: usuari, administrador, kcal, auto login i versió de Python.
3	Botons inferiors: comprovar, crear carpetes, obrir rutes i canviar contrasenya.

NOMÉS CONSULTA I MANTENIMENT BÀSIC
No és una pantalla per canviar dietes, filtres o càlculs del programa.

24. Comprovar estat i rutes

Cada fila indica si l'element existeix a la ubicació esperada.



1	Mira la columna Estat.
2	OK vol dir que la carpeta o el fitxer existeix.
3	No trobada vol dir que aquella ruta no existeix.
4	Selecciona una fila i prem Enter per obrir-ne la carpeta, si existeix.

BASE DE DADES
Quan selecciones el fitxer cantrenta.db, Obrir ruta obre la carpeta database; no obre ni modifica la base.

25. Botons de Configuració

Utilitza només l’acció que necessites.



Botó	Resultat
Comprovar	Torna a llegir totes les rutes i actualitza l’estat.
Crear carpetes	Crea documentos, recursos, exportaciones i backup si falten.
Obrir ruta	Obre la carpeta de la fila seleccionada.
Obrir carpeta base	Obre la carpeta principal de Can Trenta.
Canviar contrasenya	Només apareix per a l’administrador.
Tancar	Surt de Configuració.

26. Teclat i solucions ràpides

La majoria de pantalles es poden utilitzar sense ratolí.

1	Tab: passa al camp o botó següent.
2	Shift + Tab: torna al camp o botó anterior.
3	Fletxes: mou-te per les llistes i taules.
4	Enter: obre la web, carpeta, PDF o ruta seleccionada.
5	Doble clic: també obre files de Webs i Documents PDF.
6	Esc: tanca la finestra auxiliar.
7	No veig totes les webs: prem Veure totes o Actualitzar.
8	Un PDF no apareix: comprova que és dins de documentos i prem Actualitzar.
9	Una ruta diu No trobada: prem Crear carpetes si és una carpeta bàsica.
10	No obre Internet: revisa la contrasenya i la connexió.

27. Comprovació final

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

1	Sé obrir Informació des del menú principal.
2	Entenc la diferència entre buscar una web guardada i buscar a Google.
3	Sé que cal confirmar la contrasenya abans de sortir a Internet.
4	Puc obrir una web seleccionada.
5	Puc entrar en carpetes i obrir PDF de Can Trenta.
6	He llegit l’autoria, la base alimentària i les condicions d’ús.
7	Entenc que els Consells d’ús no substitueixen cap professional.
8	Sé comprovar si les carpetes i rutes estan en estat OK.
9	Sé obrir una ruta o la carpeta base.
10	Puc fer les accions principals amb teclat.

JA HO TENS
Informació ajuda a trobar i entendre. Configuració ajuda a comprovar. Amb aquest fascicle queda tancat el recorregut principal del manual de Can Trenta.