# MANUAL DE CAN TRENTA

## NOVA EDICIÓ PAS A PAS

## FASCICLE 1

## Començar a utilitzar Can Trenta



*Explicat pantalla per pantalla, sense donar res per sabut*

**Autor del programa: Joan Pont Bruñol**

Edició revisada · agost de 2026

# 1. Com utilitzar aquest fascicle

No cal llegir-lo tot de memòria: busca el que necessites i segueix les imatges.

Aquest manual està pensat perquè una persona que no coneix el programa pugui avançar sola i sense por.

| | |
|---|---|
| **1** | Busca a l'índex allò que vols fer. |
| **2** | Ves a la pàgina indicada. |
| **3** | Mira la captura i localitza el requadre o la fletxa. |
| **4** | Fes només l'acció explicada en aquell pas. |
| **5** | Comprova que a la pantalla apareix el resultat esperat. |

**NORMA IMPORTANT**

No facis tres coses de cop. Primer una, mira què passa i després continua.

**TRANQUIL·LITAT**

Fer un clic equivocat no acostuma a espatllar res. Quan tinguis dubtes, no guardis i utilitza Tancar, Cancel·lar o la tecla ESC.

# 2. Índex del fascicle

Pots anar directament a la pàgina que necessites.


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Com utilitzar el fascicle | 2 |
| Índex del fascicle | 3 |
| Índex segons el problema | 4 |
| Ratolí i teclat: les cinc tecles bàsiques | 5 |
| Abans d’obrir el programa | 6 |
| Obrir Can Trenta | 7 |
| Pantalla de benvinguda | 8 |
| Entrar amb el ratolí | 9 |
| Entrar amb el teclat | 10 |
| Pantalla d’entrada d’usuaris | 11 |
| Seleccionar l’usuari | 12 |
| Escriure la contrasenya | 13 |
| Prémer Entrar | 14 |
| Nou usuari i Sortir | 15 |
| Comprovar que has entrat bé | 16 |
| Les tres zones del menú principal | 17 |
| Menú modular | 18 |
| Menú normal | 19 |
| Dades i configuració | 20 |
| Tancar sessió o sortir | 21 |
| Resum ràpid | 22 |

# 3. Índex segons el problema

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


| | |
|---|---|
| No sé com obrir el programa | 7 |
| Veig la finestra de benvinguda i no sé què prémer | 8 |
| No sé fer anar el ratolí per entrar | 9 |
| Prefereixo entrar amb el teclat | 10 |
| No trobo el meu nom d’usuari | 12 |
| No sé on escriure la contrasenya | 13 |
| He escrit la contrasenya però no passa res | 14 |
| És la primera vegada i encara no tinc usuari | 15 |
| Vull tornar enrere sense entrar | 15 |
| No sé si he entrat amb l’usuari correcte | 16 |
| No entenc les tres columnes del menú | 17 |
| Vull canviar d’usuari | 21 |
| Vull tancar Can Trenta completament | 21 |

# 4. Ratolí i teclat: només cal saber això

Can Trenta es pot utilitzar amb ratolí i, en moltes finestres, també amb teclat.

| | |
|---|---|
| **UN CLIC** | Selecciona un botó, una línia o un camp. |
| **DOBLE CLIC** | Només per obrir el programa des de l'escriptori o la carpeta. |
| **TAB** | Passa al camp o botó següent. La vora negra indica on ets. |
| **MAJÚS + TAB** | Torna al camp o botó anterior. |
| **ENTER** | Activa el botó que té la vora negra. |
| **ESC** | En moltes finestres permet tancar o tornar enrere sense guardar. |

**NO TINGUIS PRESSA**

Quan premis un botó, espera que s'obri la finestra següent. No el premis cinc vegades perquè sembla que triga.

# 5. Abans d’obrir el programa

Primer comprova on tens Can Trenta: a l’ordinador, en una carpeta o en un USB.

| | |
|---|---|
| 1 | Si treballes amb un USB, connecta’l i espera que Windows el reconegui. |
| 2 | Obre la carpeta on hi ha Can Trenta. |
| 3 | Busca l’arxiu o la icona del programa. |
| 4 | Fes doble clic una sola vegada. |
| 5 | Espera fins que aparegui la pantalla de benvinguda. |

**TREBALLANT DES D’UN USB**

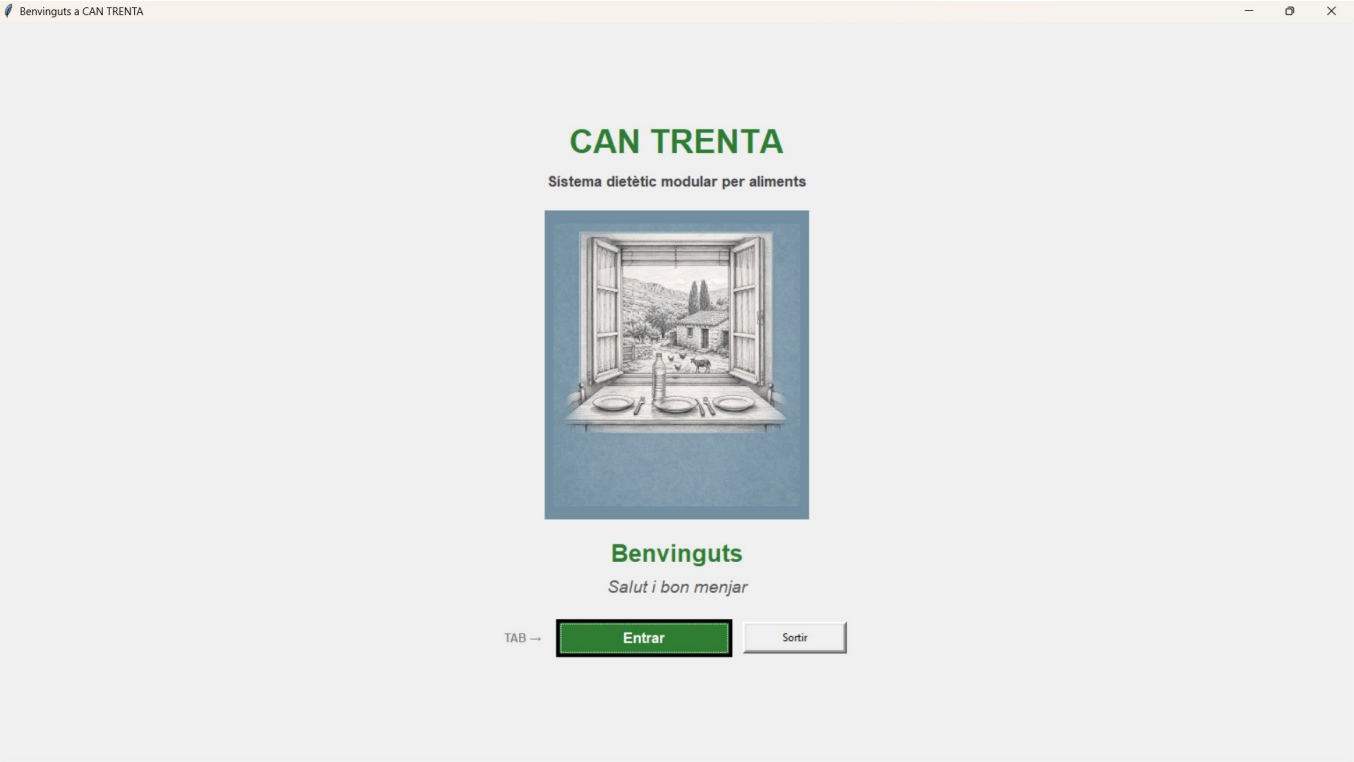
No treguis l’USB mentre Can Trenta està obert. Primer surt del programa, espera uns segons i després desconnecta’l.

**WINDOWS POT TARDAR UNA MICA**

La primera obertura pot ser més lenta. Espera abans de tornar a fer doble clic.

# 6. Obrir Can Trenta

El primer resultat correcte és veure aquesta pantalla.




*Pantalla de benvinguda de Can Trenta.*

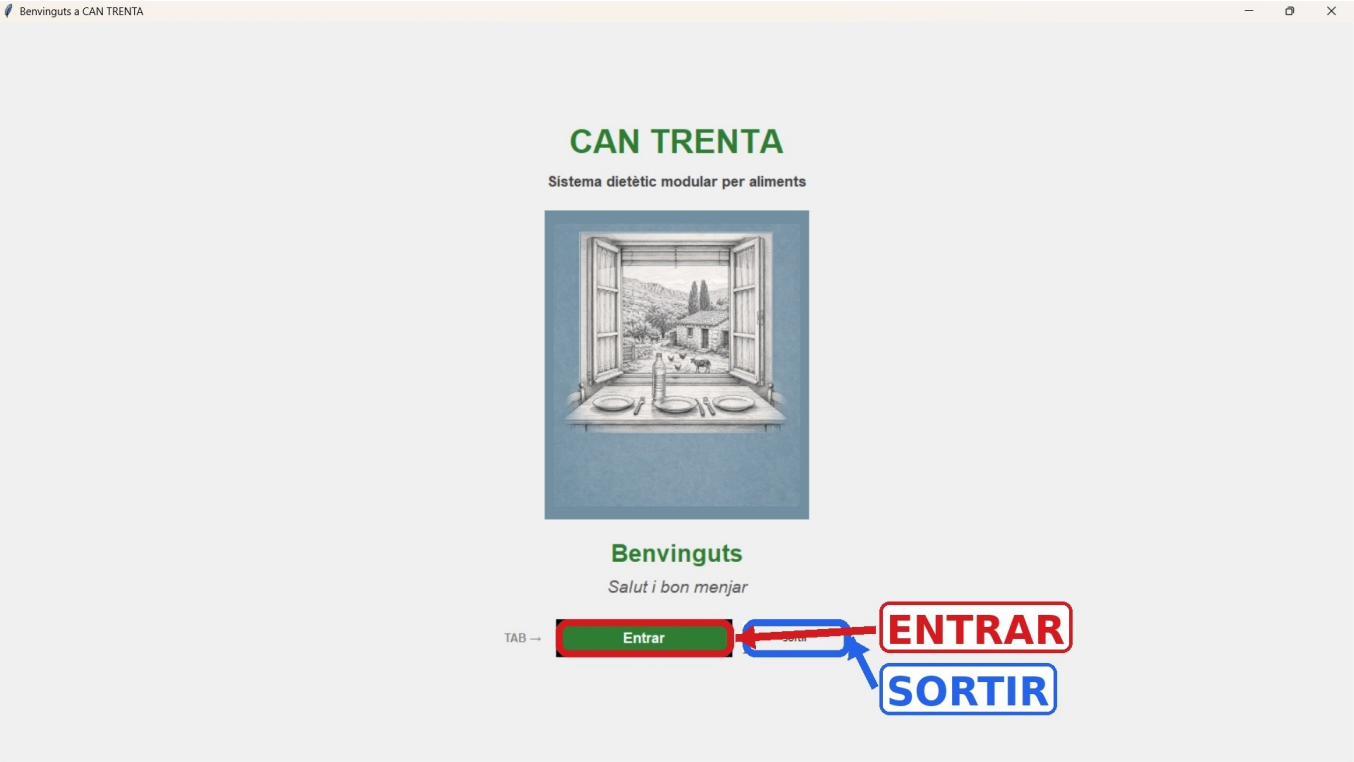
Quan aquesta finestra apareix, el programa ja està obert. Encara no has entrat amb cap usuari.

**SI NO APAREIX**

Torna a mirar si la finestra ha quedat amagada darrere d'una altra. També pots mirar la barra de tasques de Windows.

# 7. Pantalla de benvinguda

Aquí només has de decidir si vols entrar al programa o tancar-lo.




| | |
|---|---|
| 1 | Entrar: continua fins a la pantalla d’usuaris. |
| 2 | Sortir: tanca Can Trenta sense entrar. |

**QUÈ HAS DE FER NORMALMENT**

Prem Entrar. No cal tocar cap altra cosa en aquesta pantalla.

# 8. Entrar amb el ratolí

Fes un sol clic damunt del botó verd Entrar.




| | |
|---|---|
| 1 | Mou la fletxa del ratolí fins al botó Entrar. |
| 2 | Quan la fletxa sigui damunt del botó, fes un clic. |
| 3 | Espera que aparegui la pantalla d'entrada d'usuaris. |

**UN CLIC, NO DOS**

Els botons del programa s'activen amb un sol clic.

# 9. Entrar amb el teclat

També pots fer-ho sense ratolí.



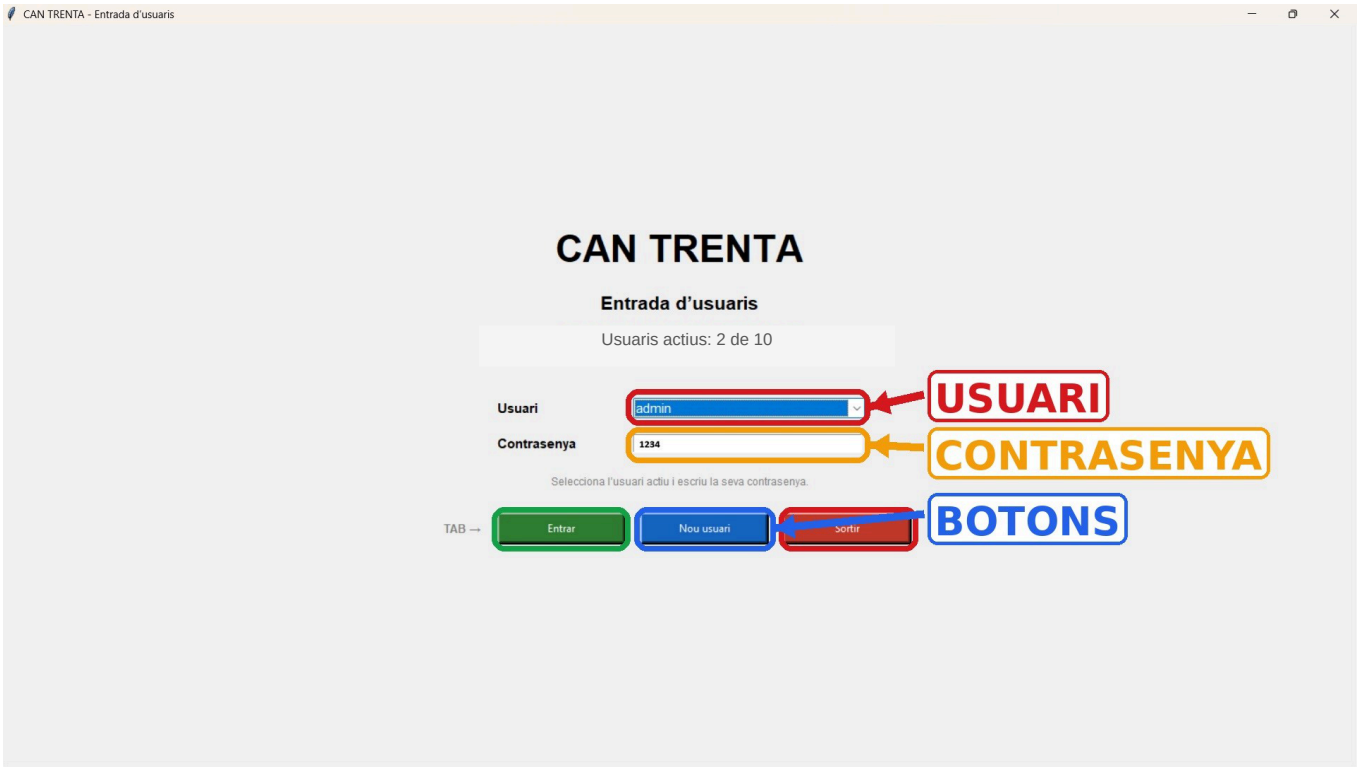

| | |
|---|---|
| 1 | Prem TAB fins que el botó Entrar tingui una vora negra. |
| 2 | Prem ENTER. |
| 3 | Espera que aparegui la pantalla d’usuaris. |

**LA VORA NEGRA ÉS LA TEVA GUIA**

Quan un botó té la vora negra, vol dir que el teclat està situat en aquell botó.

# 10. Pantalla d’entrada d’usuaris

Aquesta pantalla identifica quina persona utilitzarà Can Trenta.




Cada usuari té les seves dades, preferències, filtres, menús i registres separats.

**ORDRE CORRECTE**

Primer tria l’usuari, després escriu la contrasenya i finalment prem Entrar.

# 11. Seleccionar l’usuari

El nom que apareix en aquesta casella és la persona que entrarà al programa.




| | |
|---|---|
| 1 | Fes clic a la fletxa petita de la dreta. |
| 2 | S’obrirà la llista d’usuaris actius. |
| 3 | Fes un clic damunt del teu nom. |
| 4 | Comprova que el teu nom queda escrit a la casella. |

**NO TROBES EL TEU NOM?**

No triïs el nom d’una altra persona. Utilitza Nou usuari o consulta el fascicle de creació i preparació de l’usuari.

# 12. Escriure la contrasenya

La contrasenya protegeix les dades de cada usuari.




| | |
|---|---|
| 1 | Fes clic dins la casella Contrasenya. |
| 2 | Escriu la contrasenya de l'usuari seleccionat. |
| 3 | Comprova que no has deixat activada la tecla Bloq Majús. |
| 4 | No et preocupis si els caràcters queden amagats o es veuen com punts. |

**EXEMPLE DE LA CAPTURA**

La contrasenya que es veu a la imatge és només un exemple de prova. Cada usuari ha d'utilitzar la seva.

# 13. Prémer Entrar

Quan l’usuari i la contrasenya siguin correctes, entra al menú principal.




| | |
|---|---|
| 1 | Revisa que el nom d’usuari sigui el teu. |
| 2 | Prem el botó verd Entrar. |
| 3 | Espera que s’obri el menú principal. |

**SI NO ENTRA**

Torna a escriure la contrasenya amb calma. Comprova majúscules, números i que no hi hagi espais abans o després.

# 14. Nou usuari i Sortir

Aquests dos botons serveixen per a casos diferents.




| | |
|---|---|
| 1 | Nou usuari: comença la creació d'una persona nova. |
| 2 | Sortir: tanca Can Trenta i torna a Windows. |

**NO CREÏS UN USUARI REPETIT**

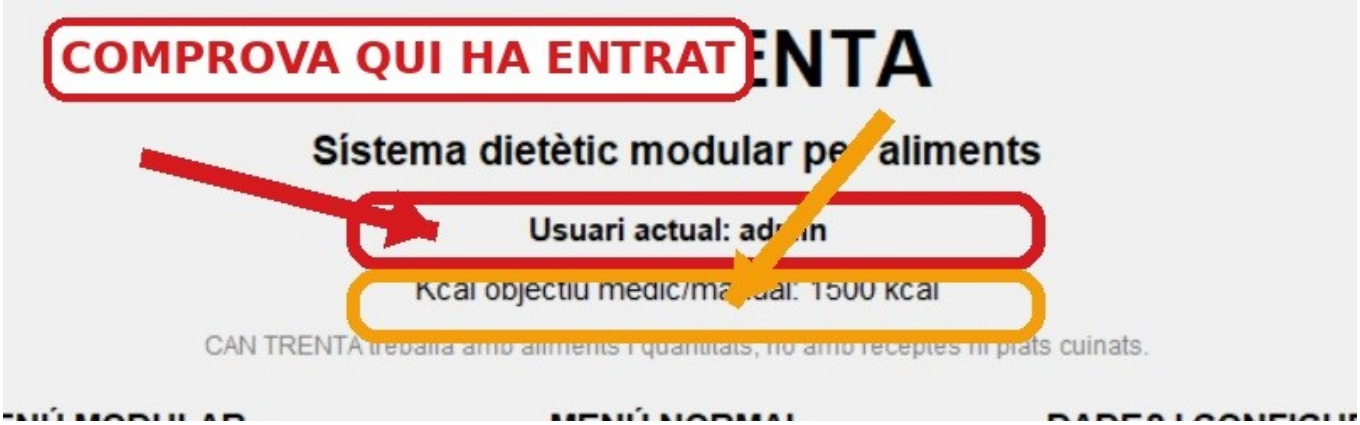
Abans de prémer Nou usuari, obre el desplegable i comprova que el nom no

CONTINUACIÓ

Quan guardis el nou usuari, apareixerà immediatament al desplegable.
La preparació completa s·explica en el fascicle següent.

# 15. Comprovar que has entrat bé

Abans de tocar cap menú, mira el nom de l’usuari i les kcal objectiu.



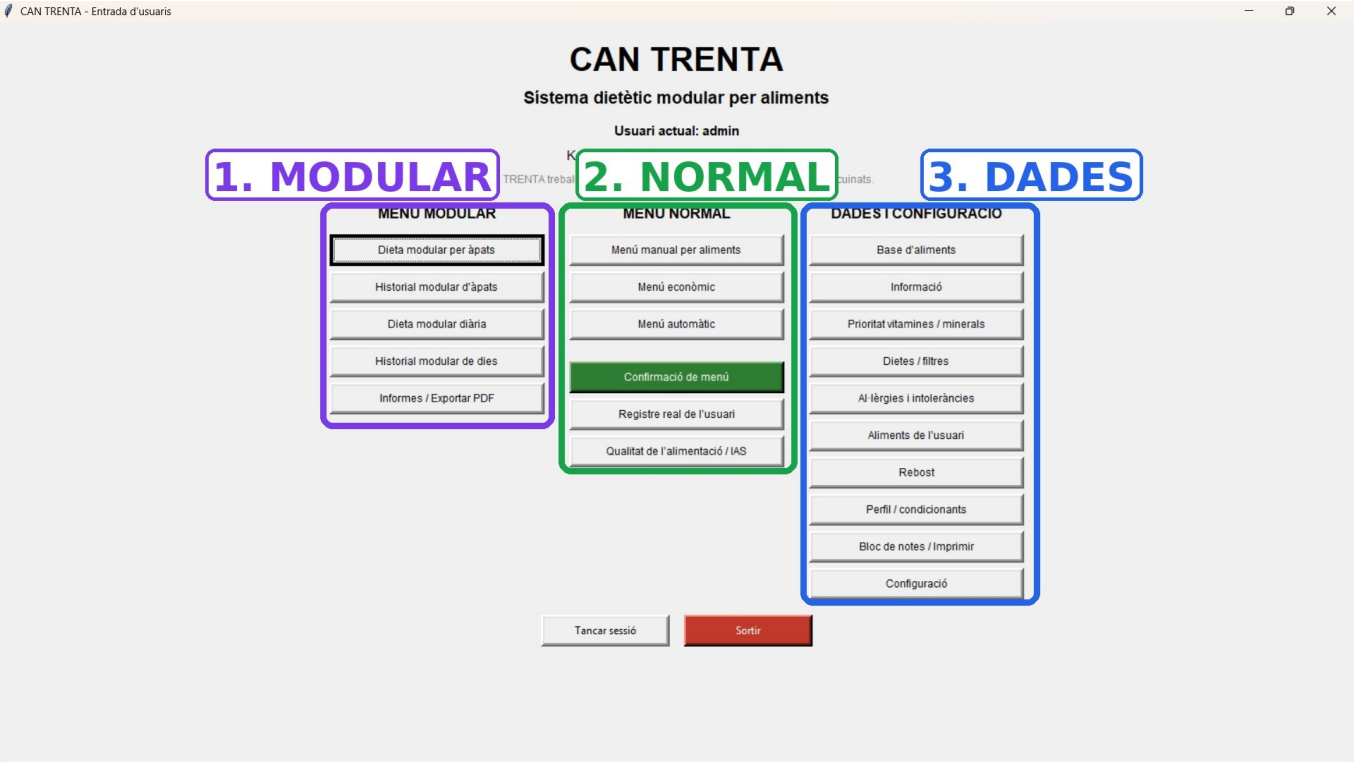

| | |
|---|---|
| 1 | Llegeix la línia Usuari actual. |
| 2 | Comprova que hi apareix el teu nom. |
| 3 | Mira les kcal objectiu que té configurades aquest usuari. |
| 4 | Si el nom no és correcte, prem Tancar sessió i torna a entrar. |

**AQUESTA COMPROVACIÓ EVITA ERRORS**

Treballar amb un usuari equivocat pot guardar menús i registres dins les dades d’una altra persona.

# 16. Les tres zones del menú principal

No cal aprendre tots els botons avui. Primer identifica les tres columnes.



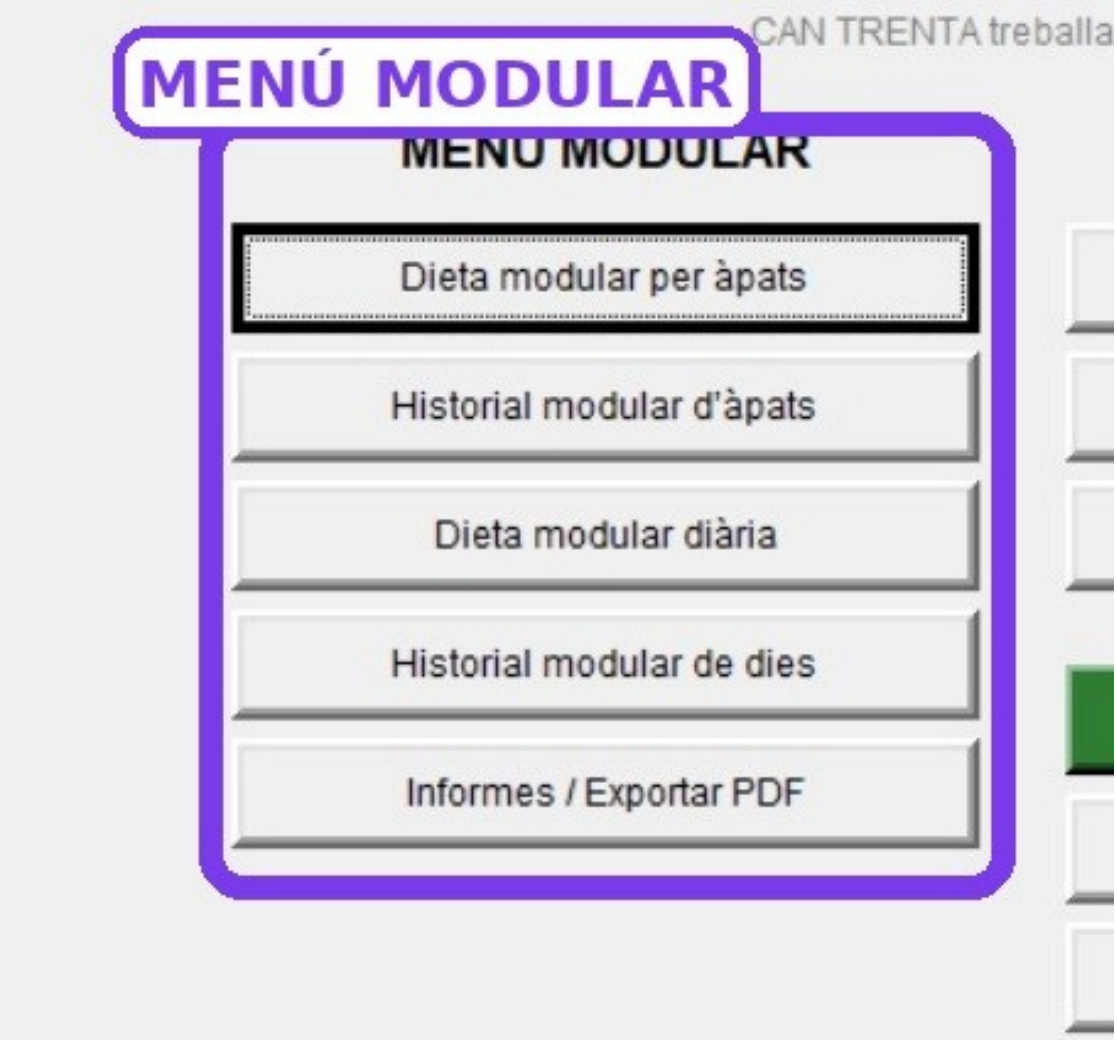

| | |
|---|---|
| 1 | Menú modular: crea i combina àpats guardats. |
| 2 | Menú normal: prepara menús manuals, automàtics o econòmics i consulta els resultats. |
| 3 | Dades i configuració: prepara l'usuari, els filtres, les preferències i les eines del programa. |

**PRIMER DIA**

No comencis directament per un menú automàtic. Abans cal preparar el perfil, els filtres, les al·lèrgies i les preferències.

# 17. Zona Menú modular

Aquesta columna serveix per construir menús a partir d'àpats guardats.



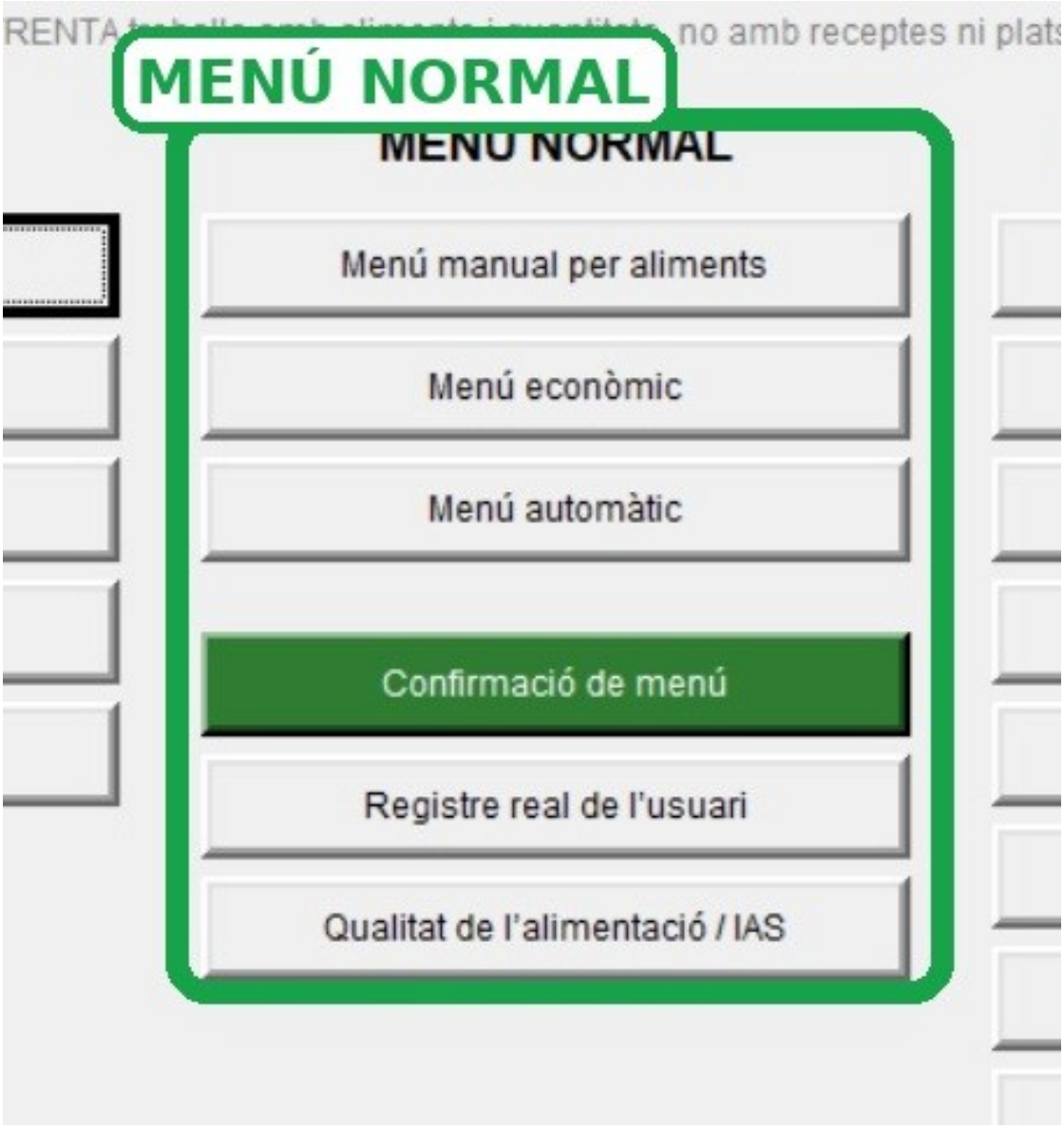

Aquí trobaràs la dieta modular per àpats, els historials, la dieta modular diària i els informes.

**NO CAL UTILITZAR-LA ARA**

En aquest primer fascicle només aprenem a reconèixer la zona. El sistema modular tindrà el seu fascicle complet.

# 18. Zona Menú normal

Aquesta columna permet preparar i revisar el dia alimentari.



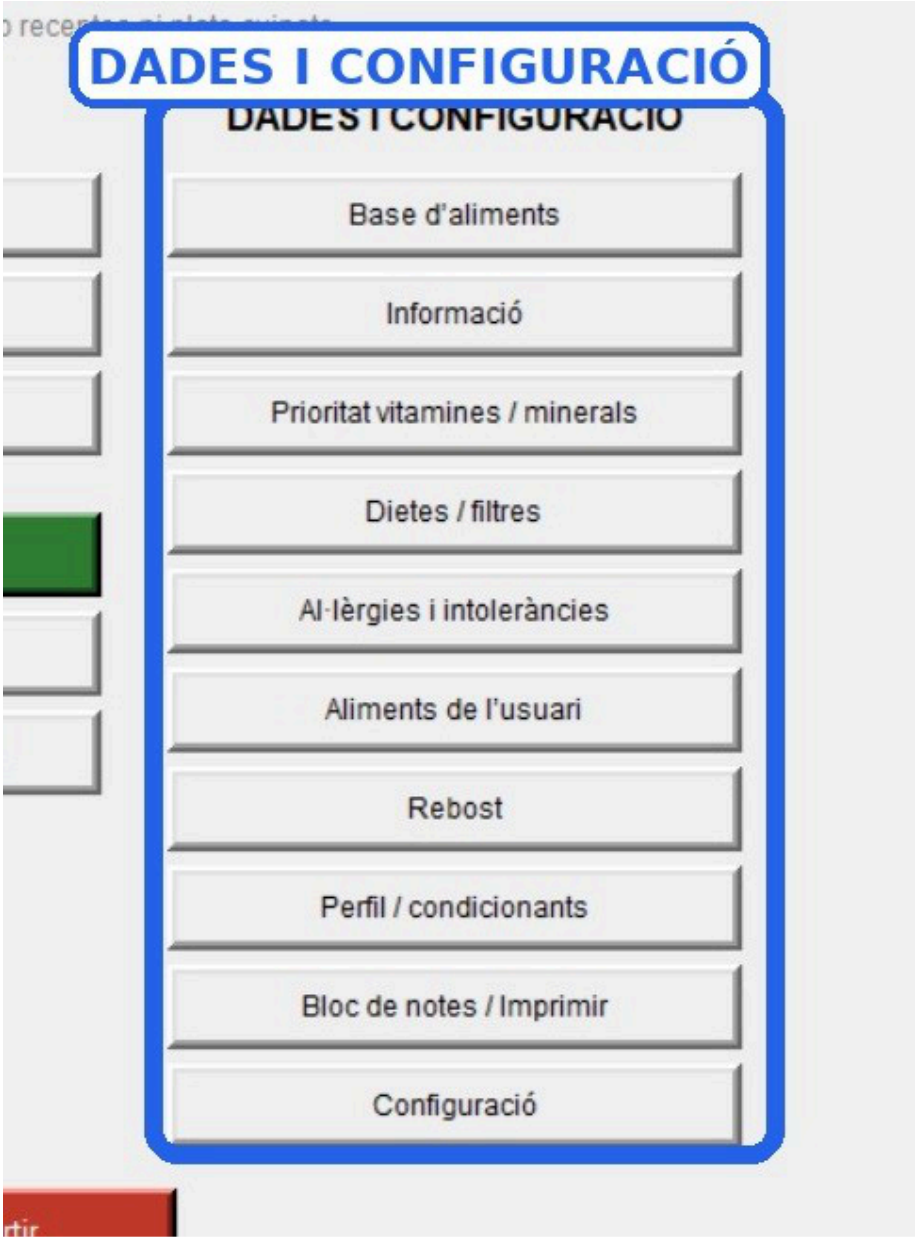

Inclou el menú manual, el menú econòmic, el menú automàtic, la confirmació, el registre real i la qualitat de l'alimentació o IAS.

**IMPORTANT**

Confirmació de menú i Registre real no són el mateix: primer es revisa el menú i després es registra el que realment s'ha menjat.

# 19. Zona Dades i configuració

Aquesta és la zona que prepara Can Trenta abans de crear menús.




Aquí hi ha la base d·aliments, la informació, les vitamines i minerals, les dietes i filtres, les al·lèrgies, els aliments de l·usuari, el rebost, el perfil, el bloc de notes / imprimir i la configuració.

**ORDRE RECOMANAT**

Perfil → Dietes i filtres → Al·lèrgies → Aliments de l'usuari → Rebost → Prioritat de vitamines i minerals.

# 20. Tancar sessió o sortir

Són dos botons diferents. Tria el que necessites.




| | |
|---|---|
| 1 | Tancar sessió: deixa Can Trenta obert i torna a la pantalla d'usuaris. Serveix per canviar de persona. |
| 2 | Sortir: tanca completament el programa. |

**ABANS DE SORTIR**

Tanca o guarda primer qualsevol finestra de treball que tinguis oberta. Després torna al menú principal i prem Sortir.

**SI TREBALLES AMB USB**

Després de sortir, espera uns segons abans de desconnectar l'USB.

# 21. Resum ràpid: entrar i sortir

Aquesta pàgina et serveix de recordatori quan ja ho hagis fet alguna vegada.

| | |
|---|---|
| 1 | Obre Can Trenta amb doble clic. |
| 2 | A la benvinguda, prem Entrar. |
| 3 | Selecciona el teu usuari. |
| 4 | Escriu la contrasenya. |
| 5 | Prem Entrar. |
| 6 | Comprova Usuari actual i kcal objectiu. |
| 7 | Per canviar d’usuari, prem Tancar sessió. |
| 8 | Per acabar, prem Sortir. |

**JA HAS ACABAT EL FASCICLE 1**

Quan puguis entrar, reconèixer les tres zones i sortir correctament, ja pots passar al fascicle de creació i preparació de l’usuari.

**ANOTACIONS PERSONALS**

Pots utilitzar PDFelement per afegir notes, fletxes o recordatoris propis. El manual ha de servir-te a tu, no obligar-te a memoritzar-lo.

# 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**

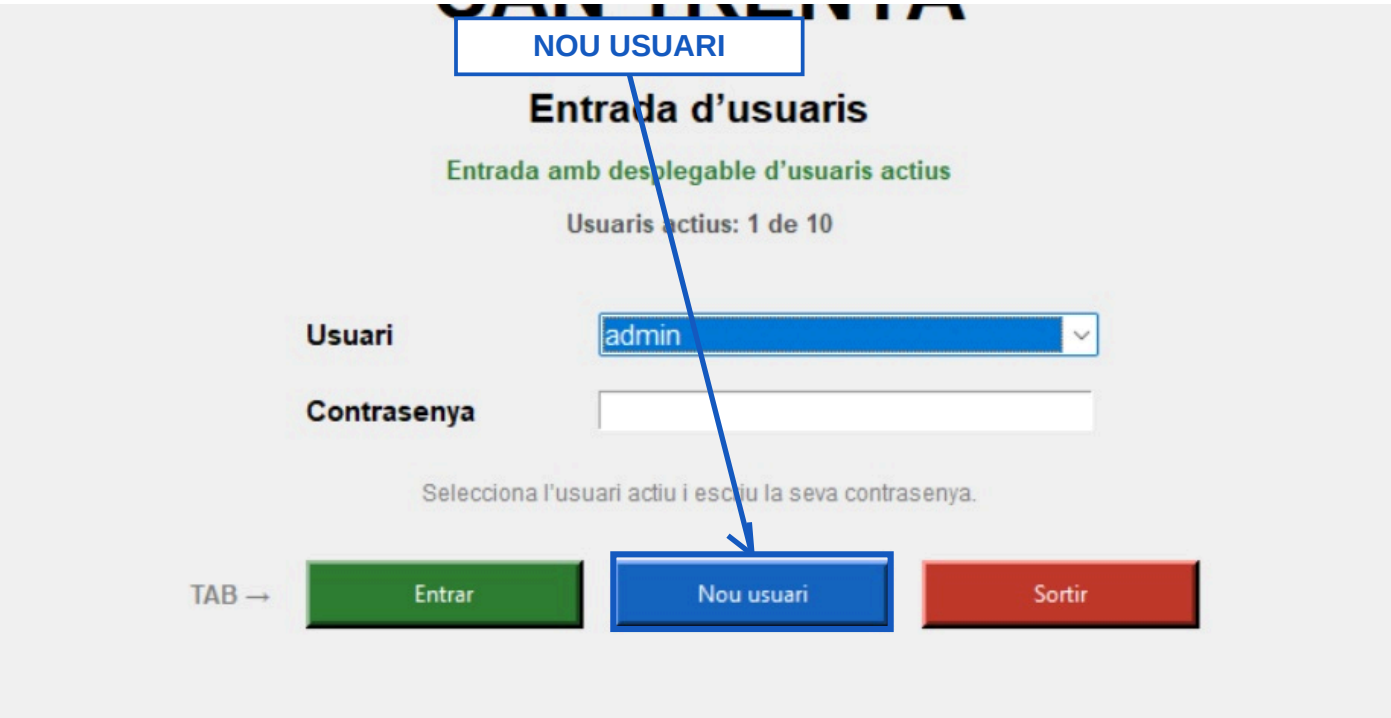
Quan una dada no se sap, és millor comprovar-la abans de continuar. El pes, l’alçada i l’activitat intervenen en els càlculs orientatius.

**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.



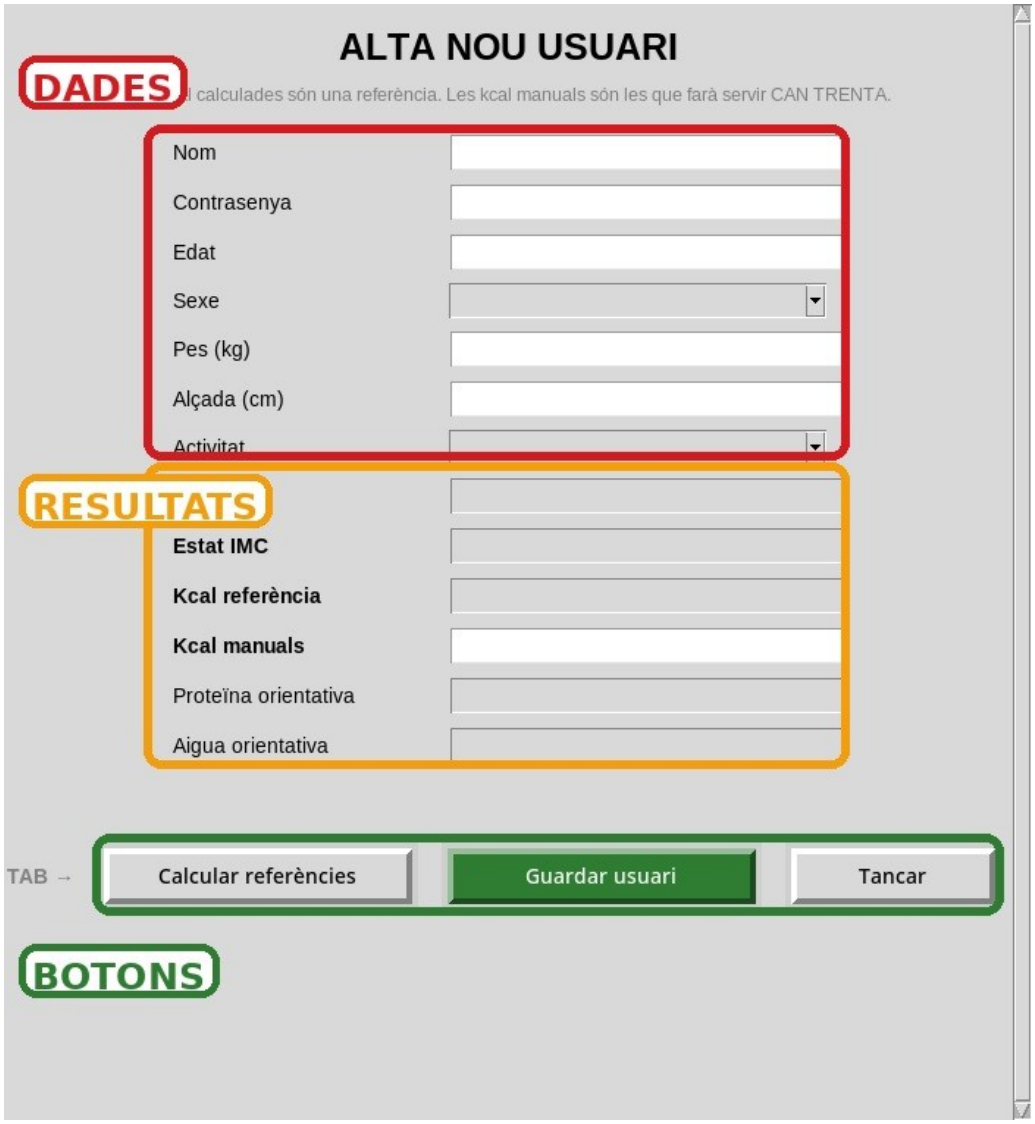

| | |
|---|---|
| **1** | Obre Can Trenta i arriba a la pantalla d'entrada d'usuaris. |
| **2** | Prem una vegada el botó Nou usuari. |
| **3** | Espera que aparegui la finestra Alta nou usuari. |

**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.



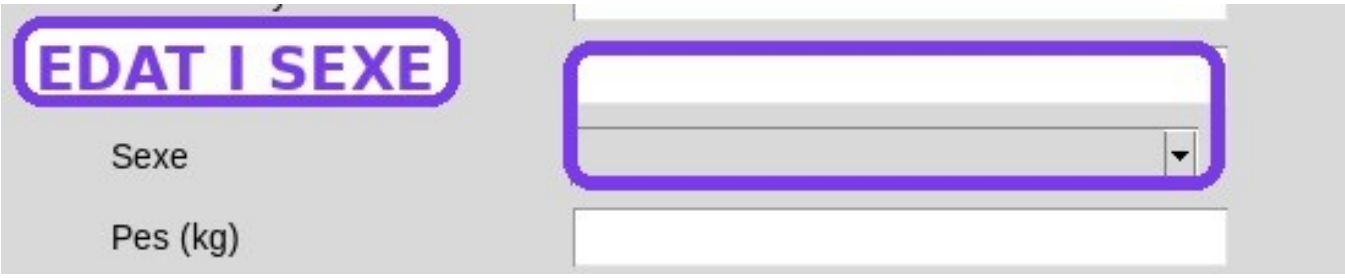

| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic dins de Nom i escriu el nom que sortirà a la llista d'usuaris. |
| **2** | Prem TAB o fes clic a Contrasenya. |
| **3** | Escriu la contrasenya. |
| **4** | Anota-la en un lloc segur abans de continuar. |

**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.



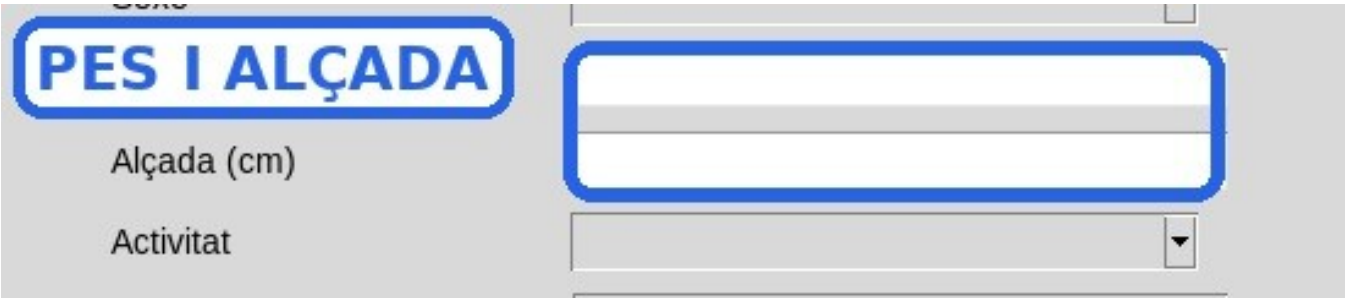

| | |
|---|---|
| **1** | Escriu l’edat en anys, només amb números. |
| **2** | Obre el desplegable Sexe. |
| **3** | Selecciona l’opció que correspongui. |
| **4** | Prem TAB per passar al camp següent. |

**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.



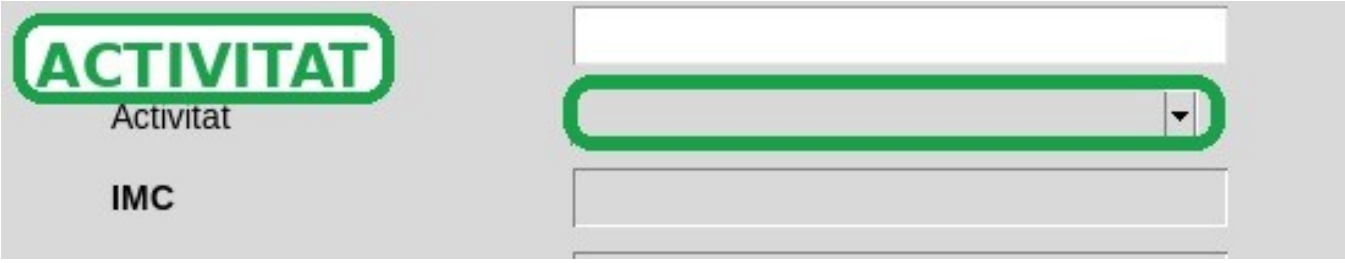

| | |
|---|---|
| **1** | Escriu el pes. Exemple: 82 o 82,5. |
| **2** | Escriu l’alçada en centímetres. Exemple: 170. |
| **3** | Revisa que no hagis canviat pes i alçada de lloc. |
| **4** | No escriguis les paraules kg o cm: posa només el número. |

**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.



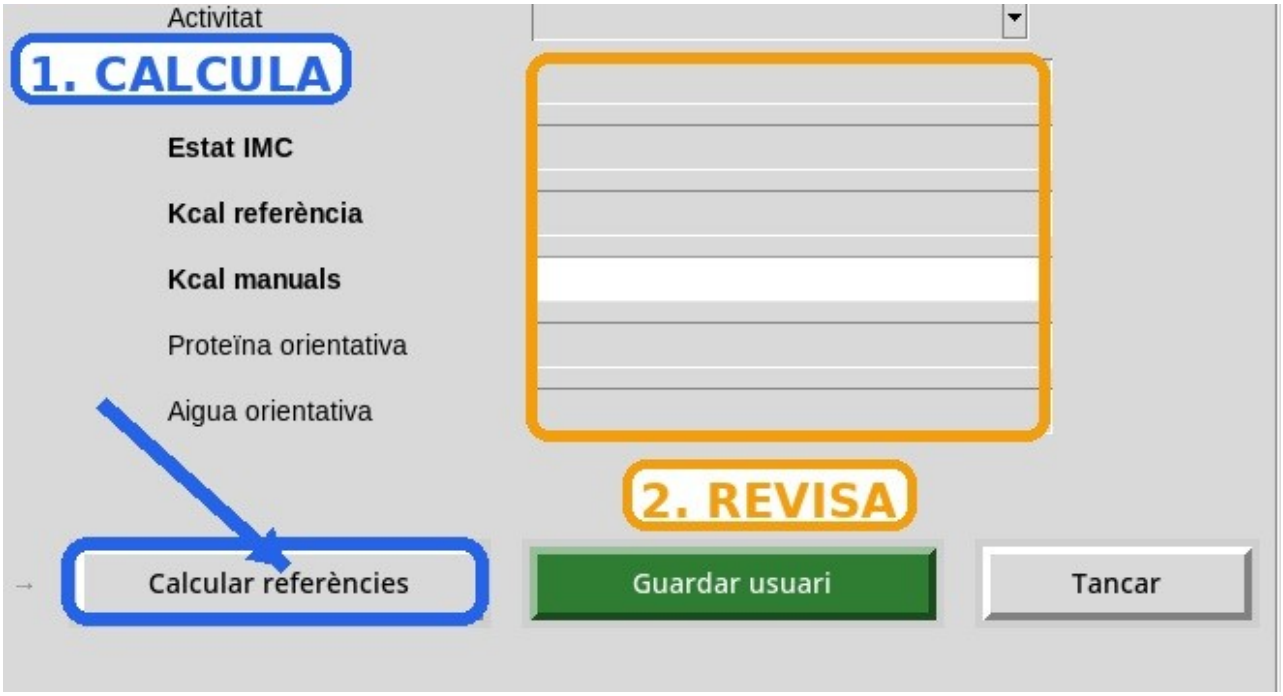

| | |
|---|---|
| **1** | Obre el desplegable Activitat. |
| **2** | Tria entre sedentari, poc actiu, actiu o molt actiu. |
| **3** | Valora la vida habitual, no un sol dia excepcional. |
| **4** | Quan tinguis dubtes, tria amb prudència i revisa després les kcal manuals. |

**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.



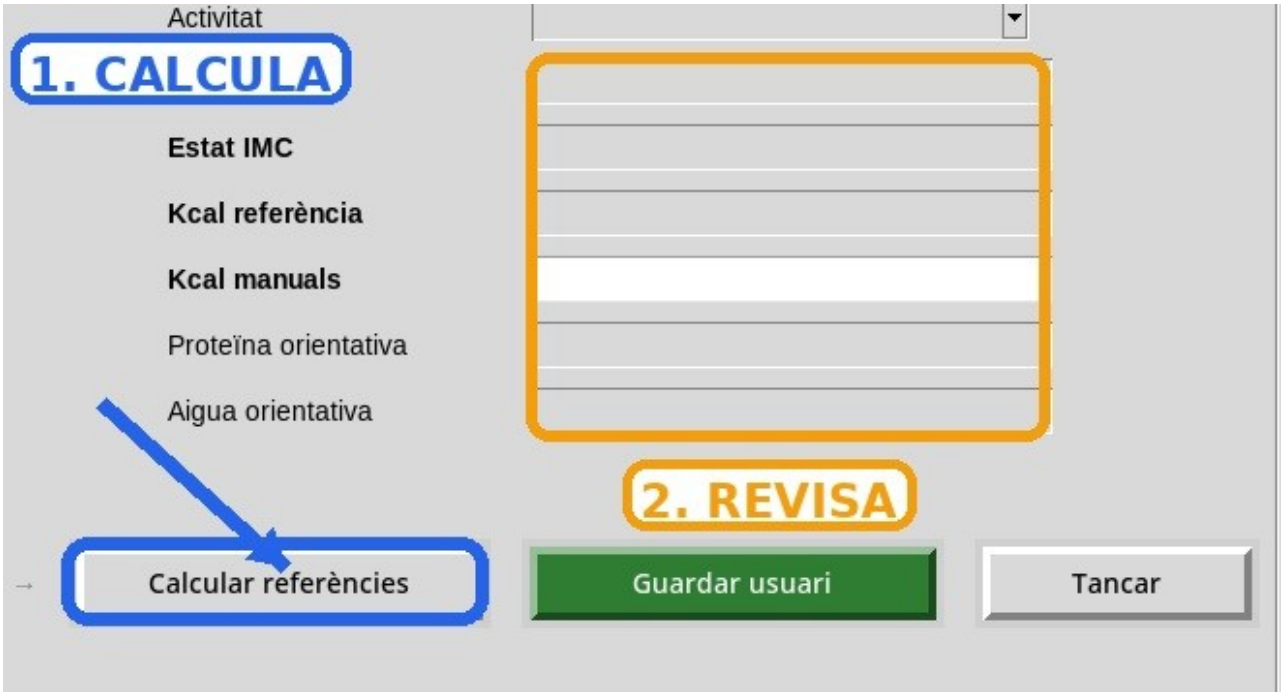

| | |
|---|---|
| **1** | Comprova edat, sexe, pes, alçada i activitat. |
| **2** | Prem Calcular referències. |
| **3** | Espera que s'omplin IMC, Estat IMC, Kcal referència, proteïna i aigua. |
| **4** | Revisa els resultats abans de guardar. |

**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**

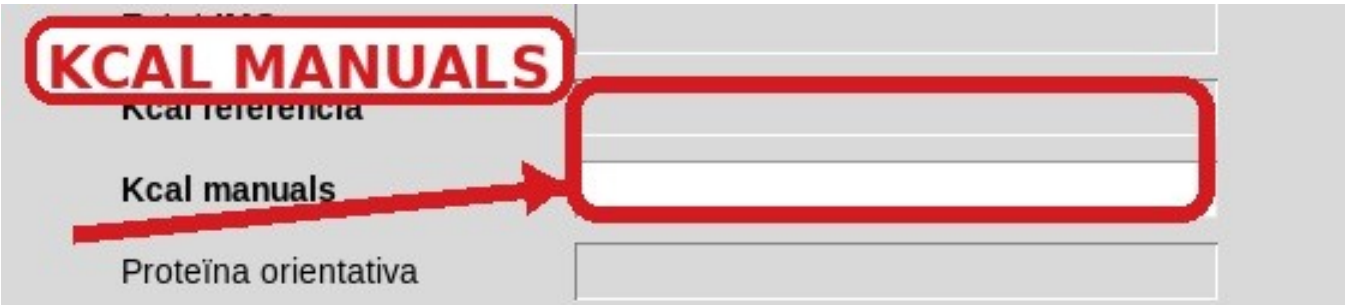
IMC i Estat IMC s’omplen sols. Per modificar-los, canvia el pes o l’alçada i torna a calcular.

**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.



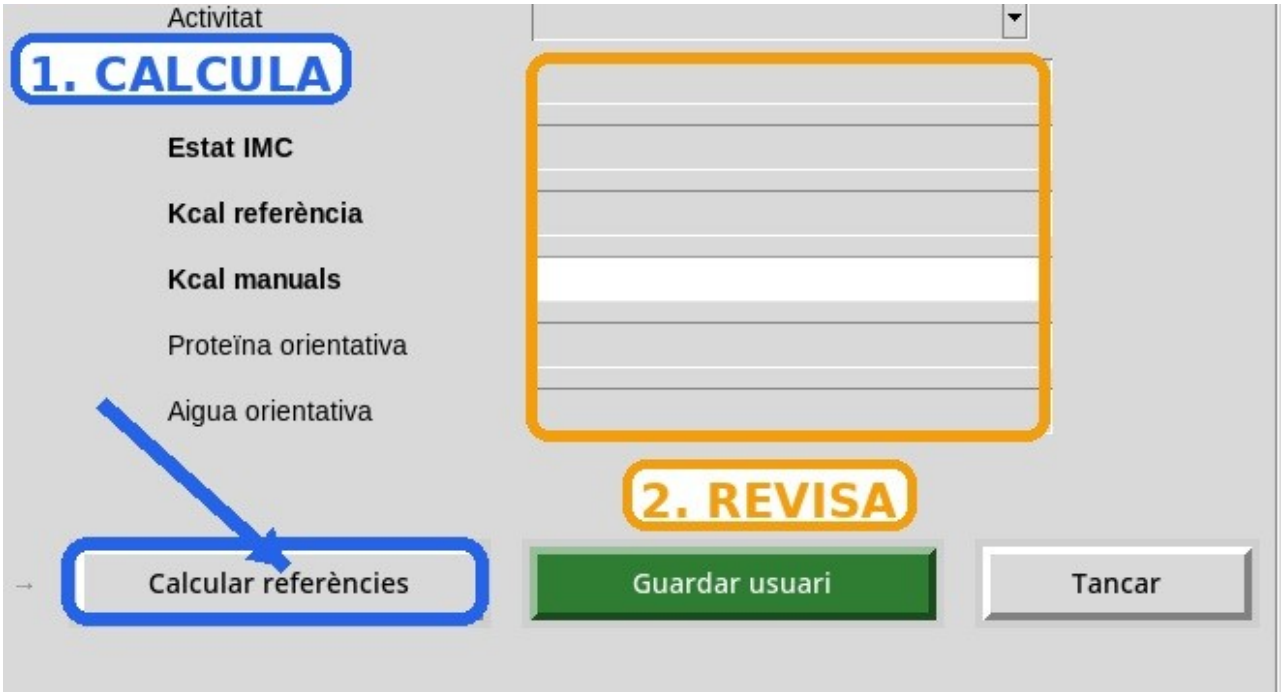

| | |
|---|---|
| **1** | Kcal referència: resultat calculat segons les dades introduïdes. |
| **2** | Kcal manuals: objectiu que farà servir Can Trenta per preparar els menús. |
| **3** | Quan no hi ha una indicació diferent, el programa pot copiar la referència al camp manual. |
| **4** | Quan hi ha 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.



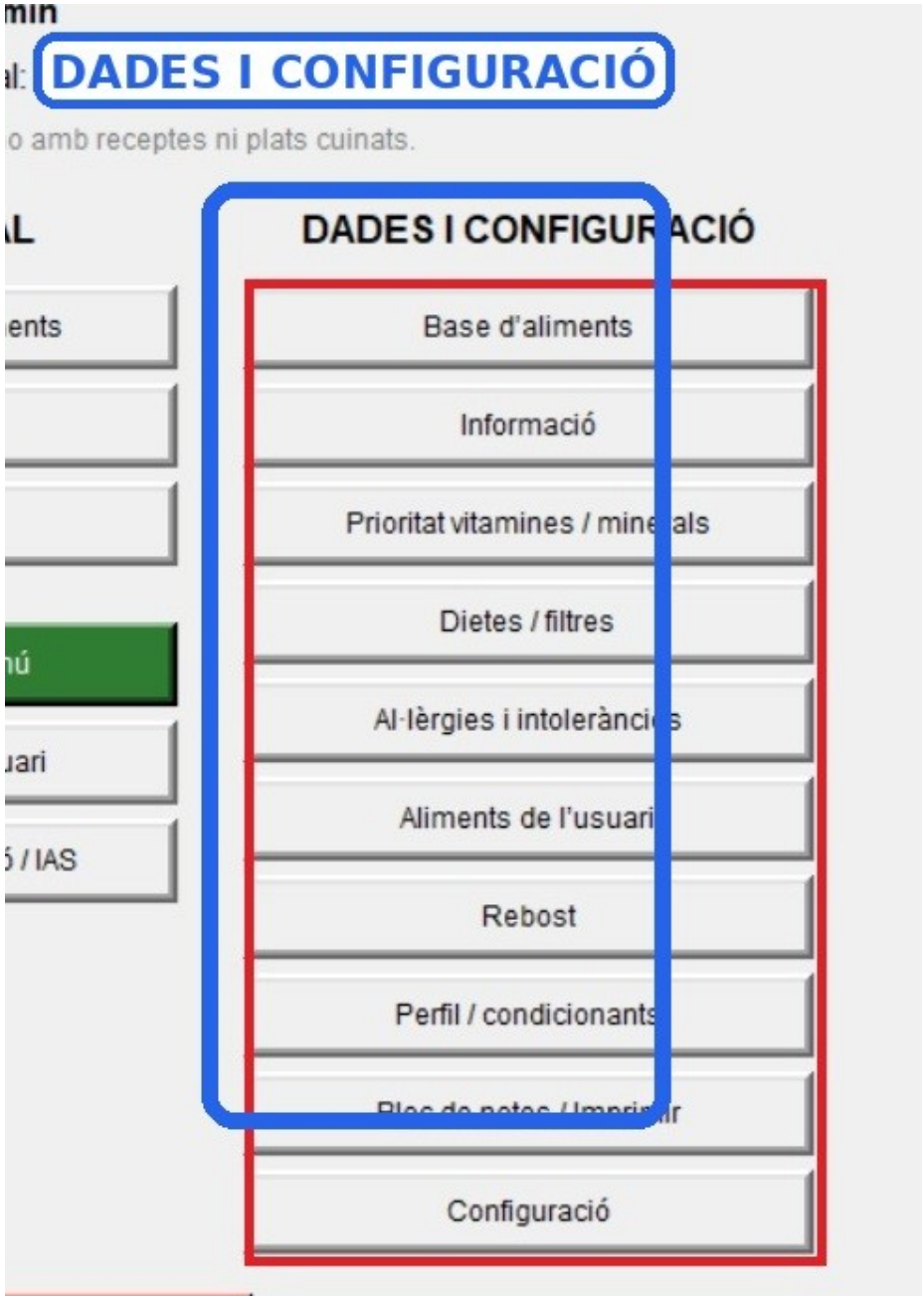

| | |
|---|---|
| **1** | Comprova que el nom nou ja apareix seleccionat. |
| **2** | Escriu la contrasenya. |
| **3** | Prem Entrar. |
| **4** | Al menú principal, comprova Usuari actual i kcal objectiu. |

**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.



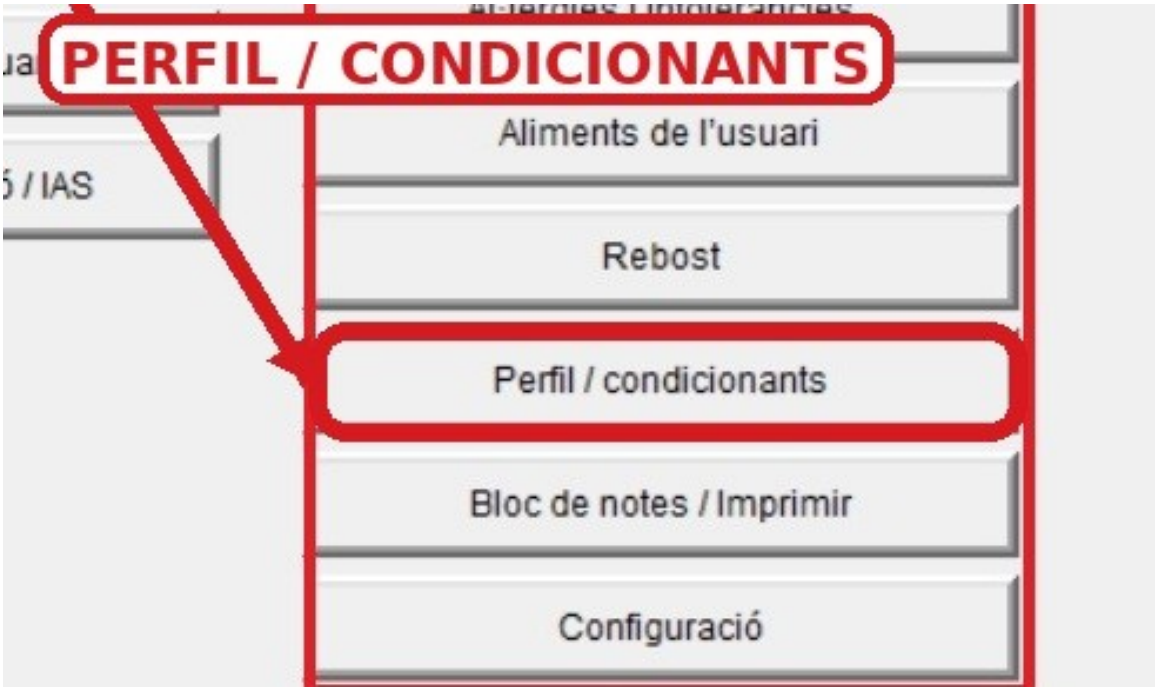

No cal obrir tots els botons alhora. Segueix l'ordre del fascicle: Perfil, Dietes i filtres, Al·lèrgies i, finalment, Prioritat de vitamines i minerals.

**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.



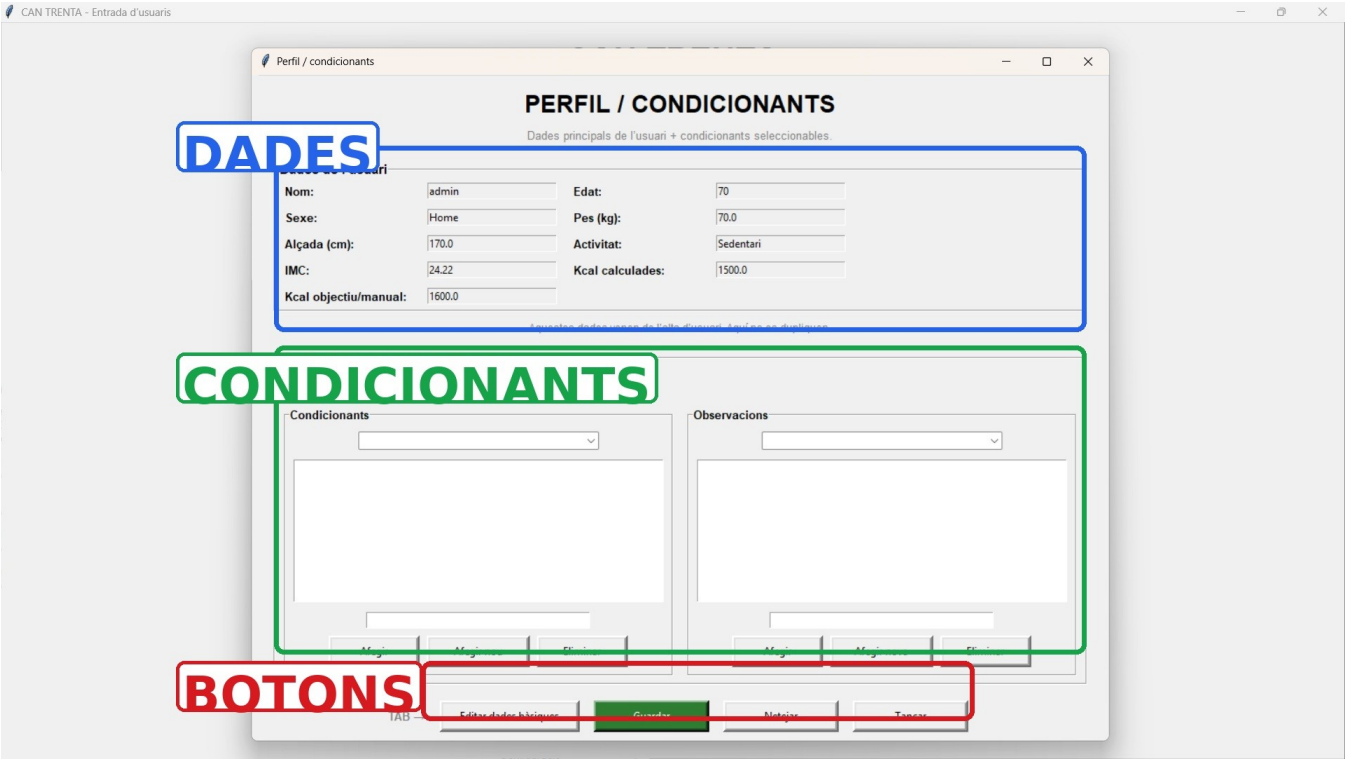

| | |
|---|---|
| **1** | Al menú principal, localitza la columna Dades i configuració. |
| **2** | Prem Perfil / condicionants. |
| **3** | Espera que s'obri la finestra del perfil. |

**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.



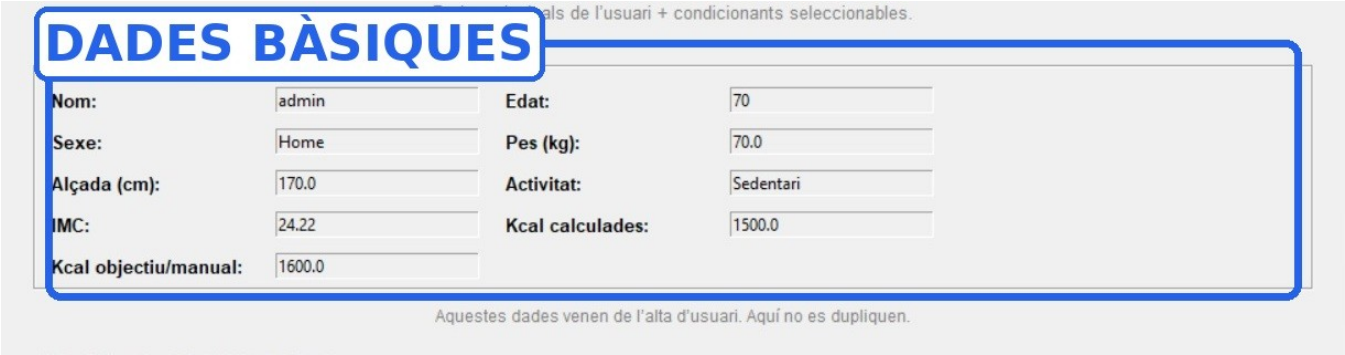

| | |
|---|---|
| 1 | Part superior: dades de l'usuari. |
| 2 | Part central: objectiu personal, condicionants i observacions. |
| 3 | Part inferior: editar dades, guardar, netejar o tancar. |

**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.



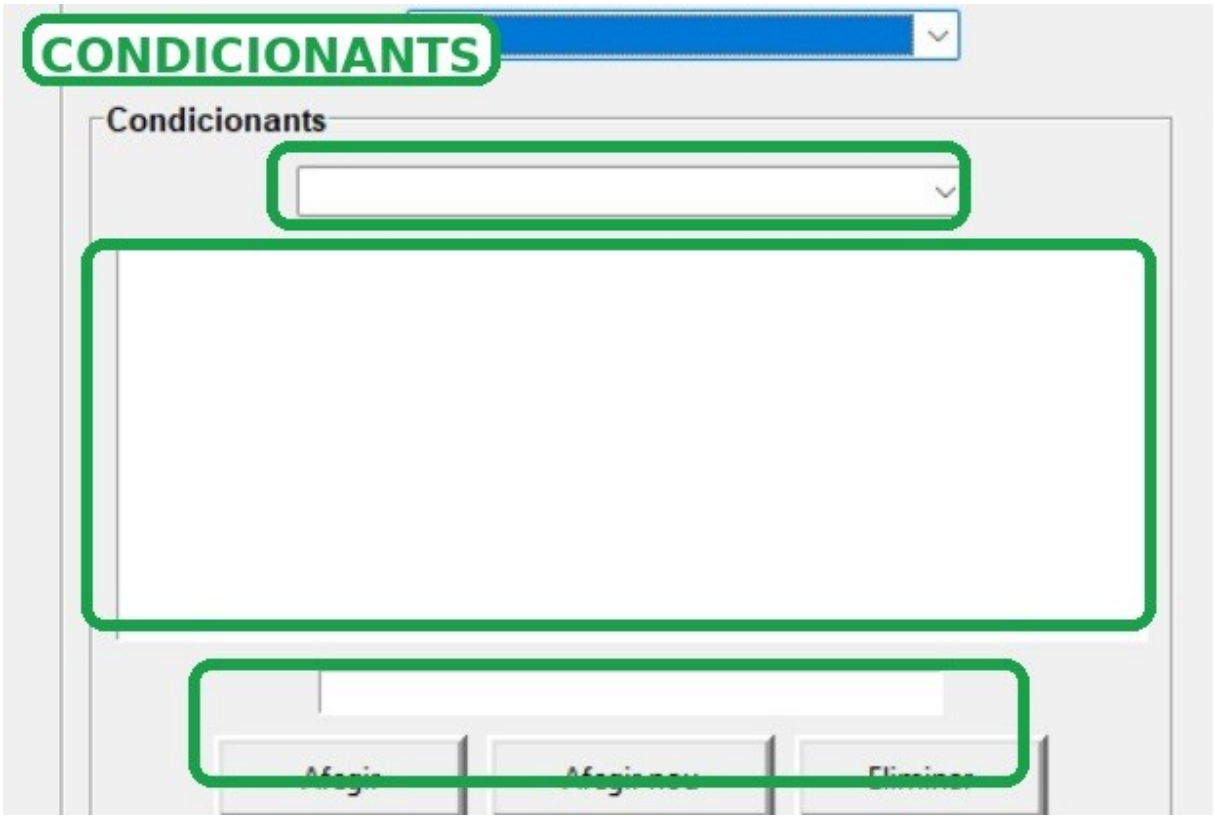

| | |
|---|---|
| 1 | Obre el desplegable Objectiu personal. |
| 2 | Selecciona l’opció que s’ajusti millor. |
| 3 | No confonguis l’objectiu personal amb una dieta clínica. |
| 4 | Prem Guardar abans de tancar el perfil. |

**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.



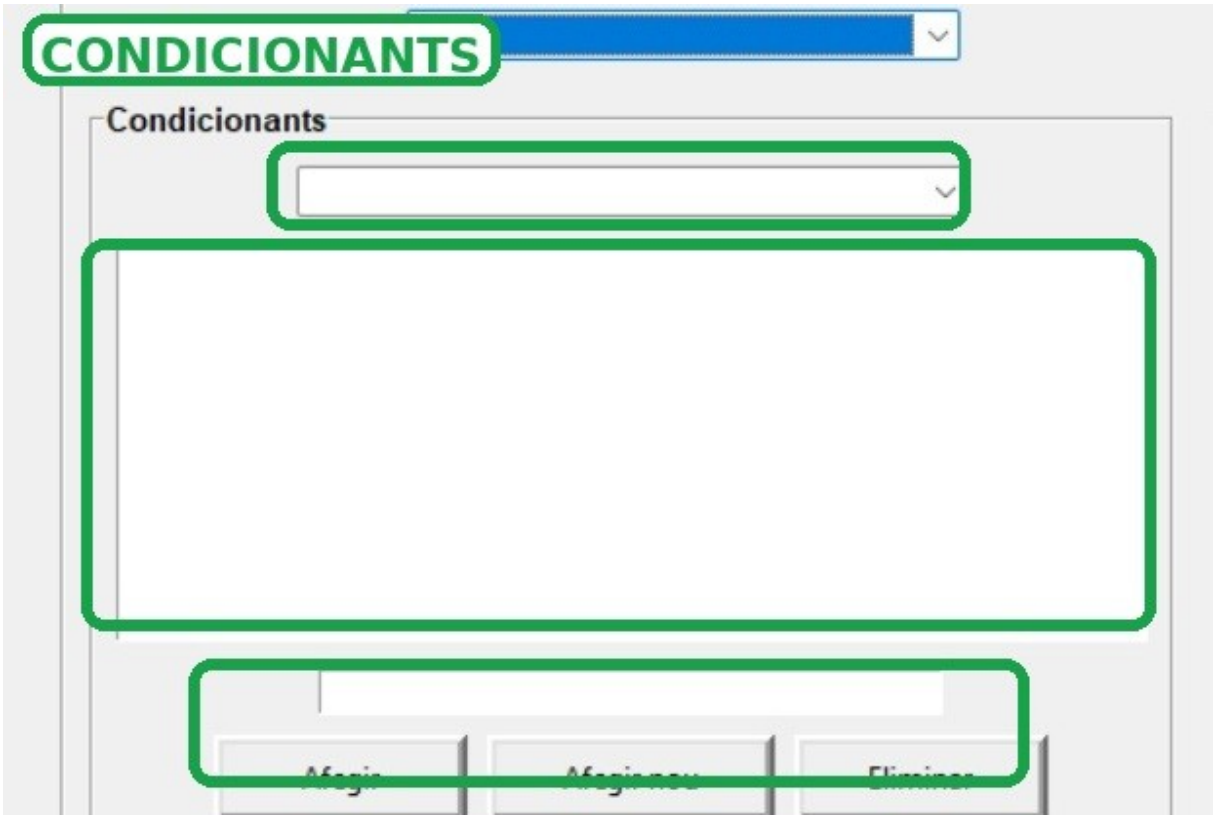

| | |
|---|---|
| **1** | Obre el desplegable de Condicionants. |
| **2** | Selecciona una opció. |
| **3** | Prem Afegir. |
| **4** | Comprova que el text apareix a la llista gran. |
| **5** | Repeteix el procés quan calgui afegir-ne més d'un. |

**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.



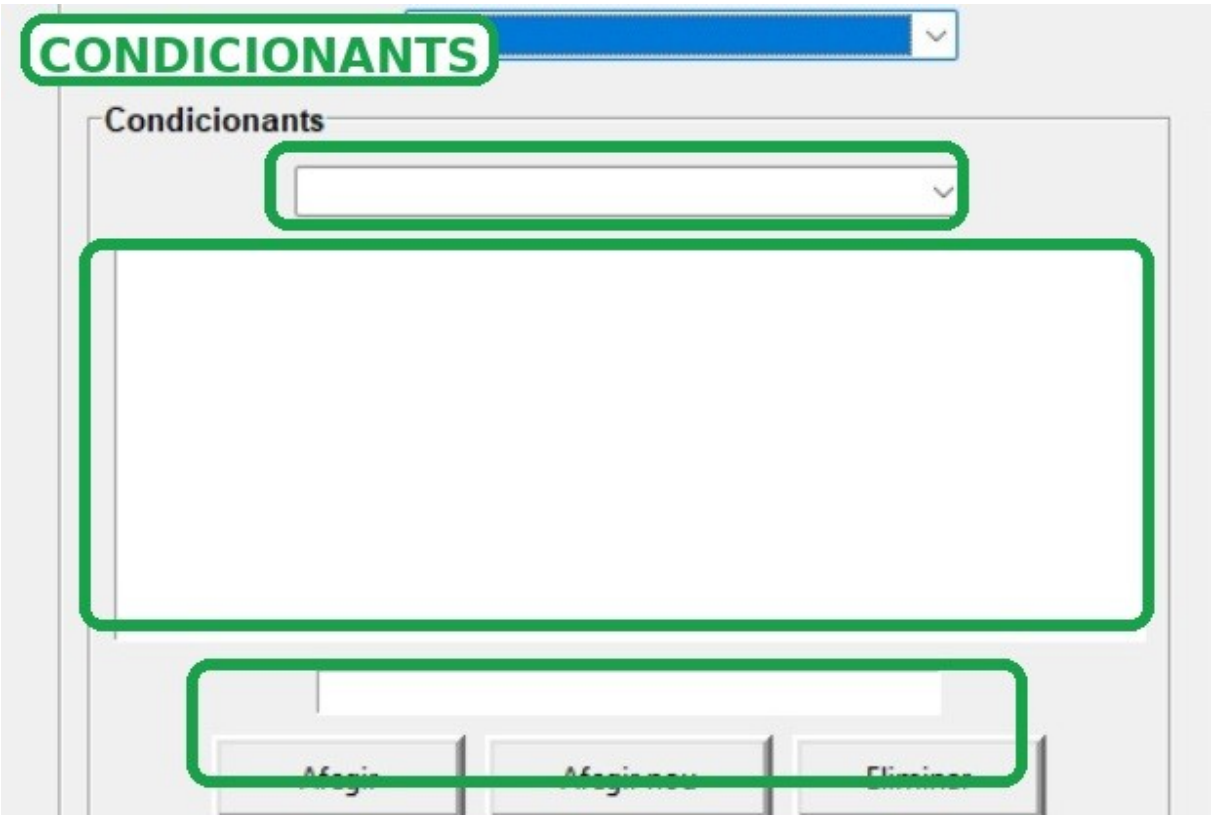

| | |
|---|---|
| **1** | Escriu una frase curta al camp inferior. |
| **2** | Prem Afegir nou. |
| **3** | Comprova que la frase queda incorporada a la llista. |
| **4** | Escriu una sola idea per frase, amb paraules clares. |
| **5** | Prem Guardar al final. |

**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.



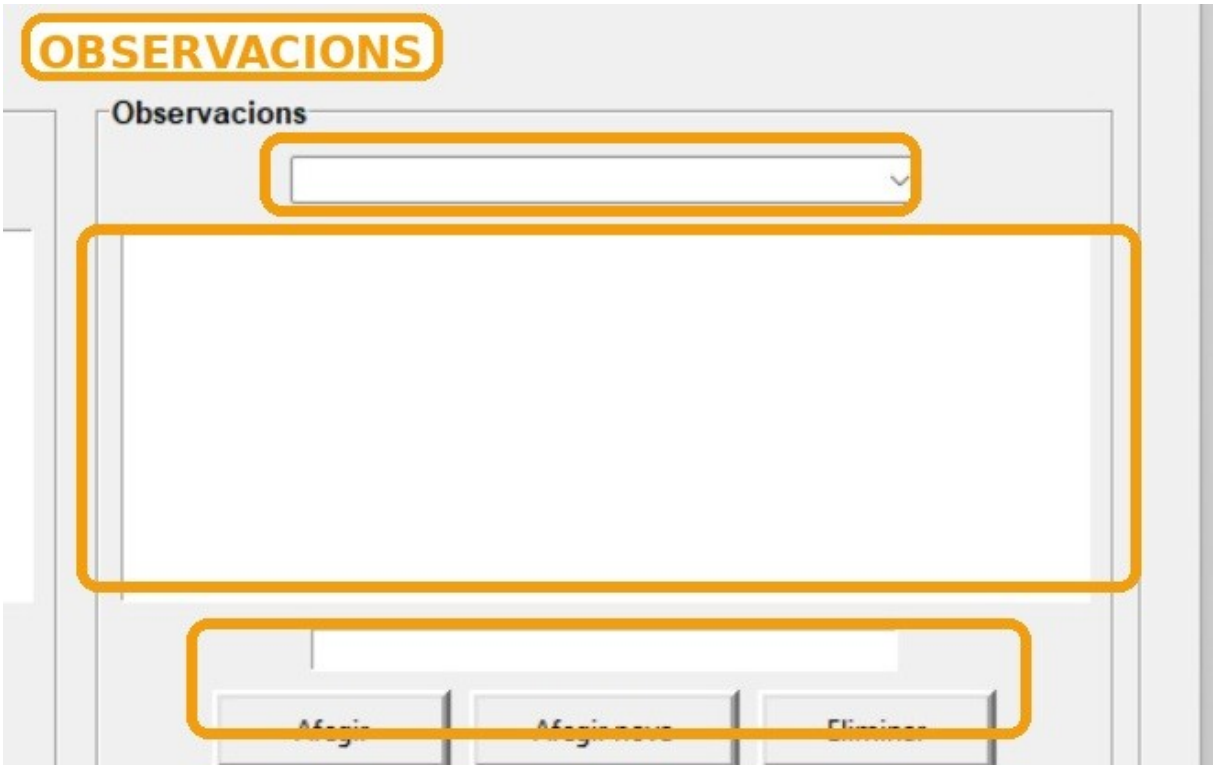

| | |
|---|---|
| **1** | Fes un clic damunt de la línia que vols eliminar. |
| **2** | Comprova que la línia queda seleccionada. |
| **3** | Prem Eliminar. |
| **4** | Revisa que les altres línies continuen a la llista. |
| **5** | Prem Guardar. |

**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.



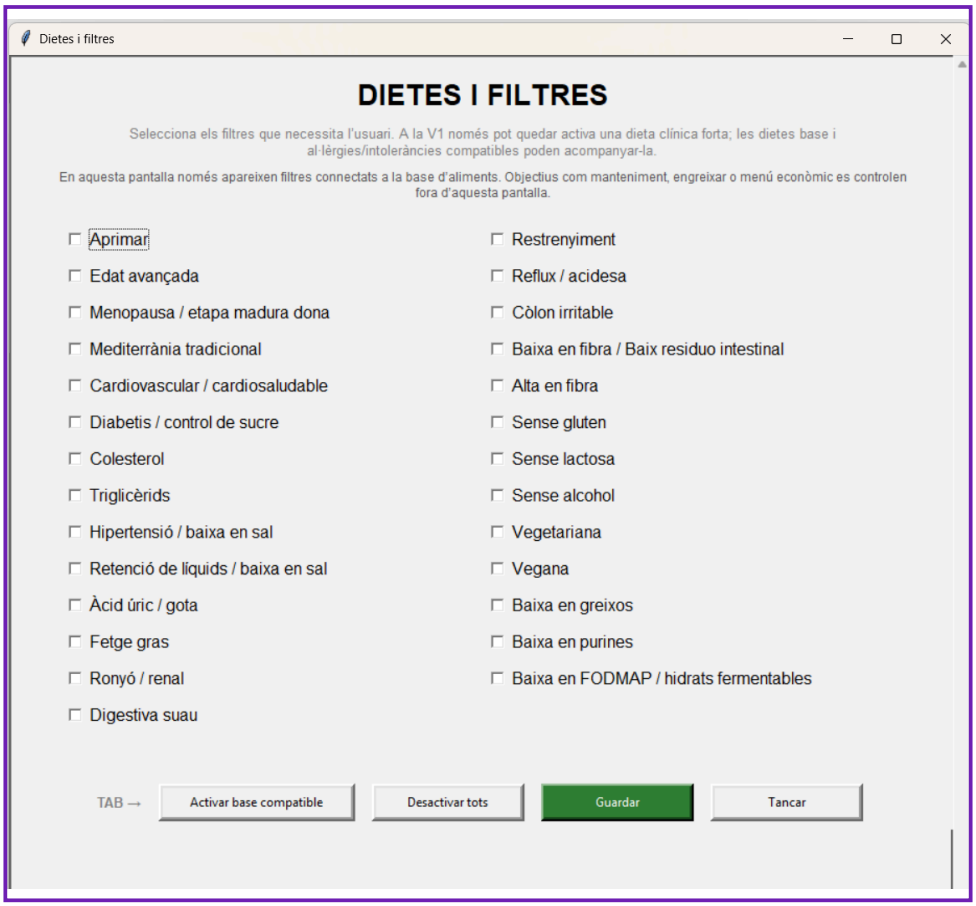

| | |
|---|---|
| **1** | Comprova l'usuari actual. |
| **2** | A Dades i configuració, prem Dietes / filtres. |
| **3** | Espera que s'obri la llista de filtres. |

**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**

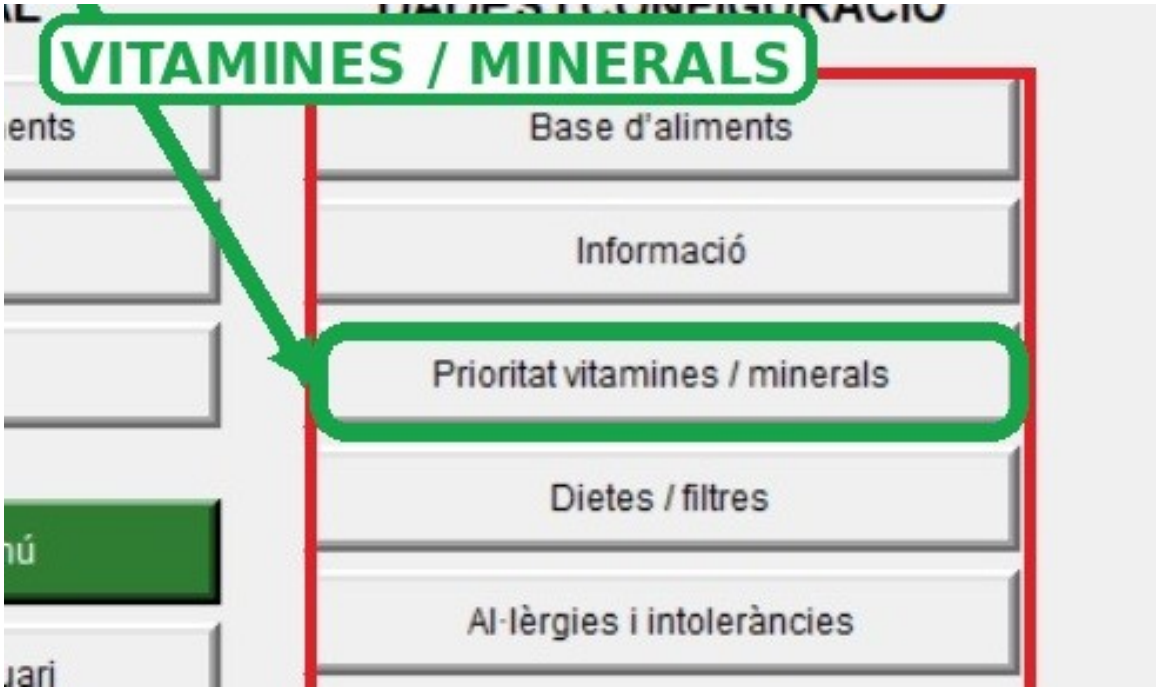
Pollastre amb mostassa: la mostassa pot ser el problema, no el pollastre.
Amanida amb fruits secs: els fruits secs poden ser el problema, no l'enciam.

**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.



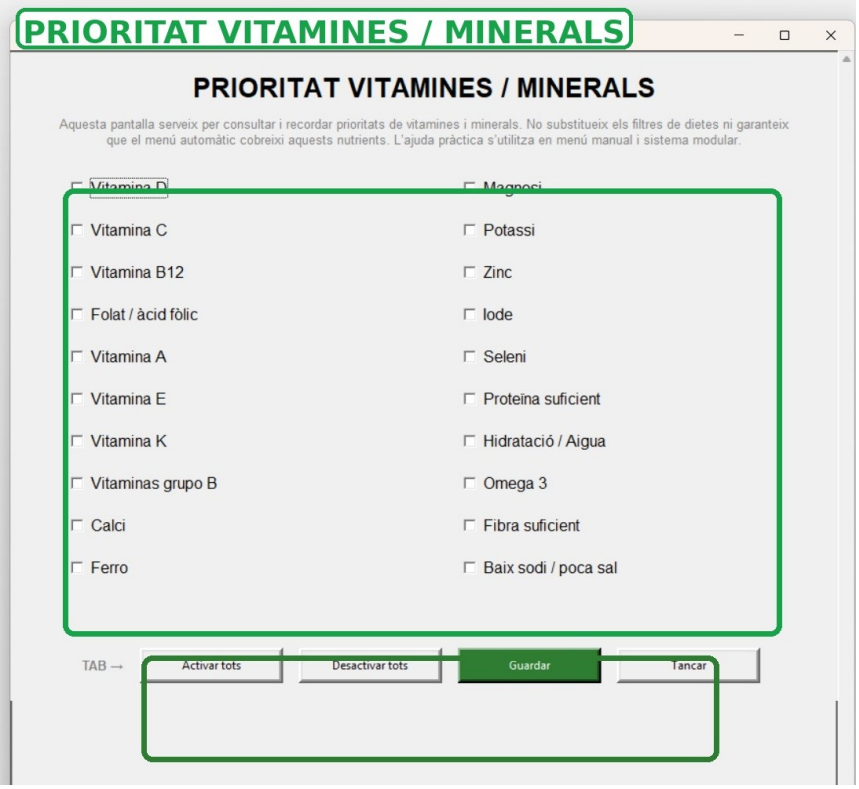

| | |
|---|---|
| **1** | A Dades i configuració, prem Prioritat vitamines / minerals. |
| **2** | Espera que s'obri la llista de nutrients. |
| **3** | Revisa les opcions abans de marcar. |

**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**

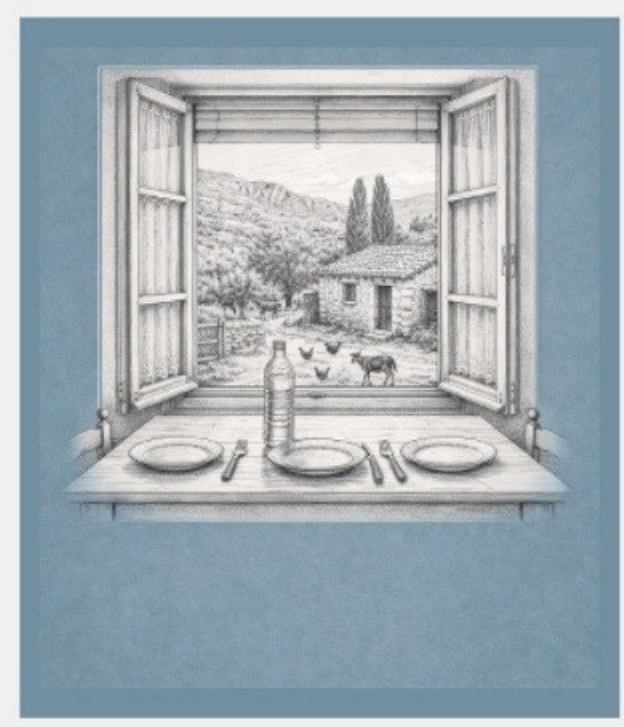
Amb PDFelement pots escriure recordatoris, dibuixar fletxes o marcar les pàgines que utilitzes més. El manual ha de ser una eina viva.

# MANUAL DE CAN TRENTA

## NOVA EDICIÓ PAS A PAS

## FASCICLE 3

## Aliments de l’usuari i Rebost



Ensenyar a Can Trenta què mengem habitualment, què no volem que surti automàticament i què tenim disponible a casa.

**Autor del programa: Joan Pont Bruñol**

Edició revisada · agost de 2026

# 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**

Els gustos i els aliments disponibles canvien. Aquesta part es pot revisar i modificar tantes vegades com calgui.

**NO CONFONGUIS PREFERÈNCIA I AL·LÈRGIA**

“No serveix” és una preferència de l’usuari. Una al·lèrgia o intolerància s’ha de marcar a la seva pantalla. Els filtres mèdics sempre tenen prioritat.

# 2. Índex del fascicle - primera part

Aliments de l’usuari.


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Com utilitzar aquest fascicle | 2 |
| Índex - primera part | 3 |
| Índex - segona part | 4 |
| Índex segons el problema | 5 |
| Què aprendrem | 6 |
| Serveix, No serveix i Rebost | 7 |
| Obrir Aliments de l’usuari | 8 |
| Pantalla Aliments de l’usuari | 9 |
| Buscar pel nom | 10 |
| Buscar pel codi | 11 |
| Triar una categoria | 12 |
| Triar un subgrup | 13 |
| Combinar les tres cerques | 14 |
| Seleccionar un aliment | 15 |
| Passar al camp Estat | 16 |
| Triar Serveix | 17 |
| Guardar com Serveix | 18 |
| Comprovar que ha quedat guardat | 19 |
| Triar No serveix | 20 |
| Quan s’ha d’utilitzar No serveix | 21 |
| Els filtres sempre manen primer | 22 |
| Buscar un altre aliment | 23 |

# 3. Índex del fascicle - segona part

Eliminar preferències i preparar el Rebost.


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Eliminar un aliment de l’usuari | 24 |
| Confirmar l’eliminació | 25 |
| Tancar Aliments de l’usuari | 26 |
| Obrir el Rebost | 27 |
| Pantalla Rebost | 28 |
| Què guarda el Rebost | 29 |
| Buscar un aliment | 30 |
| Seleccionar el resultat | 31 |
| Afegir-lo al Rebost | 32 |
| Comprovar Aliments a casa | 33 |
| Afegir més aliments | 34 |
| Eliminar un aliment del Rebost | 35 |
| Compte amb el doble clic | 36 |
| Tancar el Rebost | 37 |
| Fer-ho amb teclat: Aliments de l’usuari | 38 |
| Fer-ho amb teclat: Rebost | 39 |
| Diferència entre les dues eines | 40 |
| Ordre recomanat de preparació | 41 |
| Solucions ràpides | 42 |
| Resum del fascicle | 43 |

# 4. Índex segons el problema

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


| | |
|---|---|
| Vull que un aliment surti més sovint | 17 |
| No vull que un aliment surti automàticament | 20 |
| No trobo un aliment pel nom | 12 |
| No recordo el nom, però sé que és una au | 13 |
| He guardat un aliment amb l’estat equivocat | 24 |
| Vull eliminar una preferència | 24 |
| Tinc una al·lèrgia | 22 |
| Vull indicar què tinc a casa | 27 |
| No sé quants grams tinc al Rebost | 29 |
| He deixat de tenir un aliment a casa | 35 |
| He fet doble clic i ha desaparegut | 36 |
| No sé si usar Serveix o Rebost | 40 |
| Vull preparar-ho tot en un ordre fàcil | 41 |
| No sé com fer-ho només amb teclat | 38 |

# 5. Què aprendrem

Aquest fascicle prepara dues coses diferents: preferències i aliments disponibles.

| | |
|---|---|
| **1** | Marcar com Serveix els aliments habituals o ben acceptats. |
| **2** | Marcar com No serveix els aliments que no volem que apareguin automàticament. |
| **3** | Afegir al Rebost els aliments que tenim disponibles a casa. |
| **4** | Buscar millor amb nom, codi, categoria i subgrup. |
| **5** | Eliminar una marca quan ens hàgim equivocat o la situació hagi canviat. |

**OBJECTIU**

Que Can Trenta conegui millor la realitat de la casa sense substituir mai els filtres mèdics ni les al·lèrgies.

# 6. Serveix, No serveix i Rebost

Tres idees diferents. Val la pena tenir-les clares abans de començar.

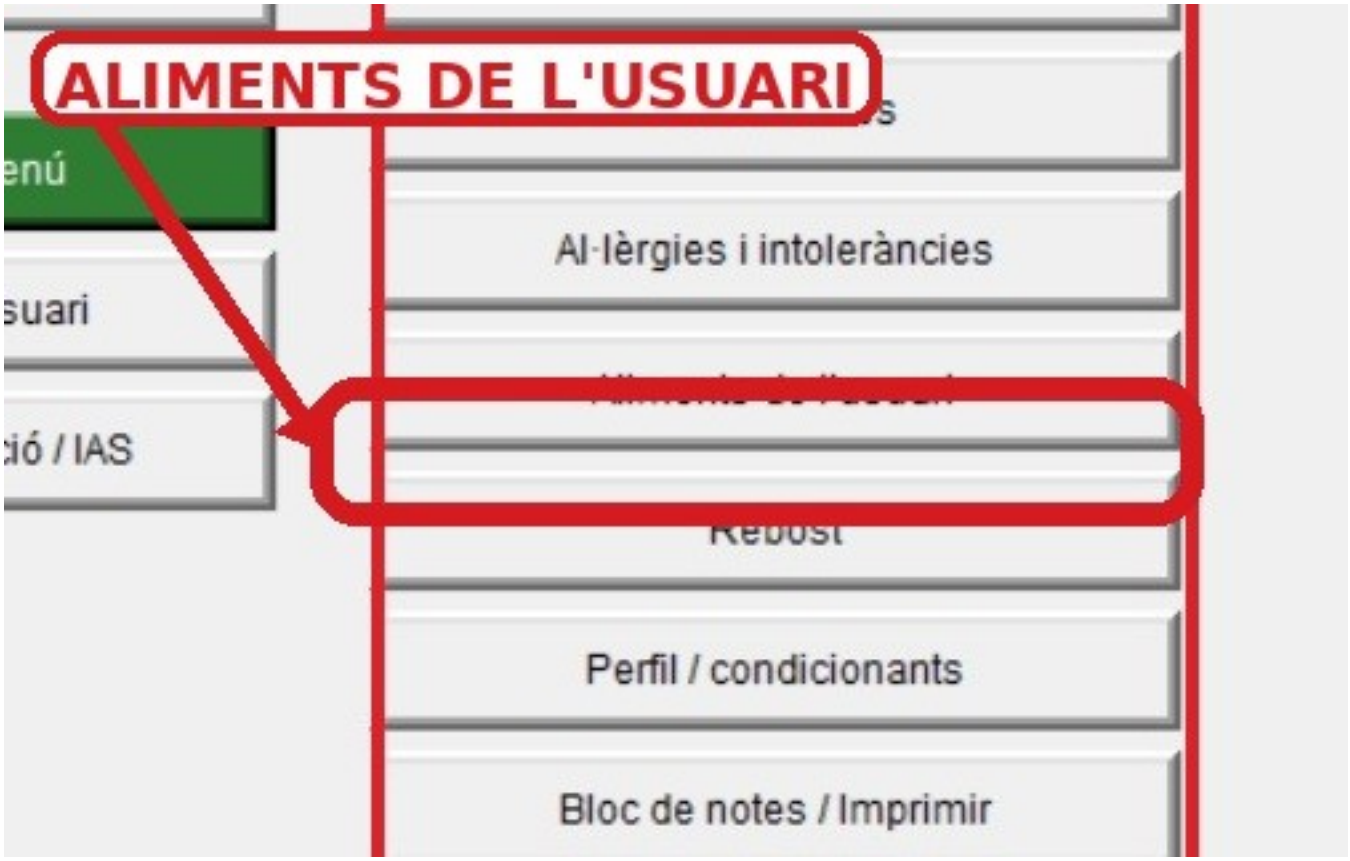
| Eina | Per a què serveix | Què NO fa |
|---|---|---|
| Serveix | Aliment habitual. El programa el prioritzarà quan encaixi. | No obliga que surti sempre. |
| No serveix | L'aliment no ha de sortir automàticament. | No substitueix una al·lèrgia ni un filtre mèdic. |
| Rebost | Recorda que l'aliment està disponible a casa. | No guarda grams, paquets ni quantitats. |

**EXEMPLE**

Pots marcar el pollastre com Serveix i també posar-lo al Rebost. Una marca explica que agrada o és habitual; l'altra explica que avui en tens a casa.

# 7. Obrir Aliments de l’usuari

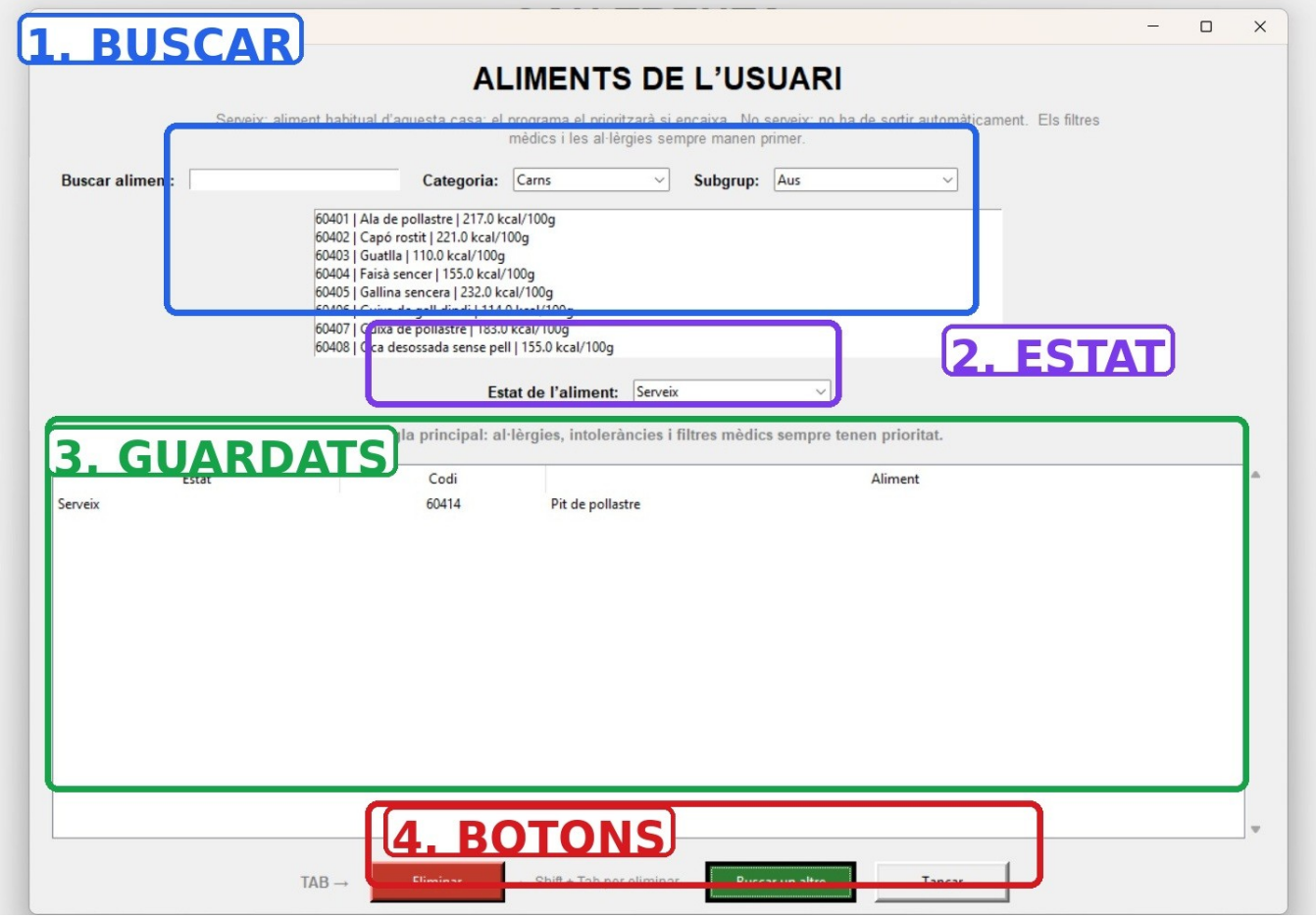
Des del menú principal, ves a la columna DADES I CONFIGURACIÓ.




| | |
|---|---|
| **1** | Localitza el botó Aliments de l’usuari. |
| **2** | Fes-hi un clic. |
| **3** | Espera que s’obri la finestra nova. |

# 8. Pantalla Aliments de l’usuari

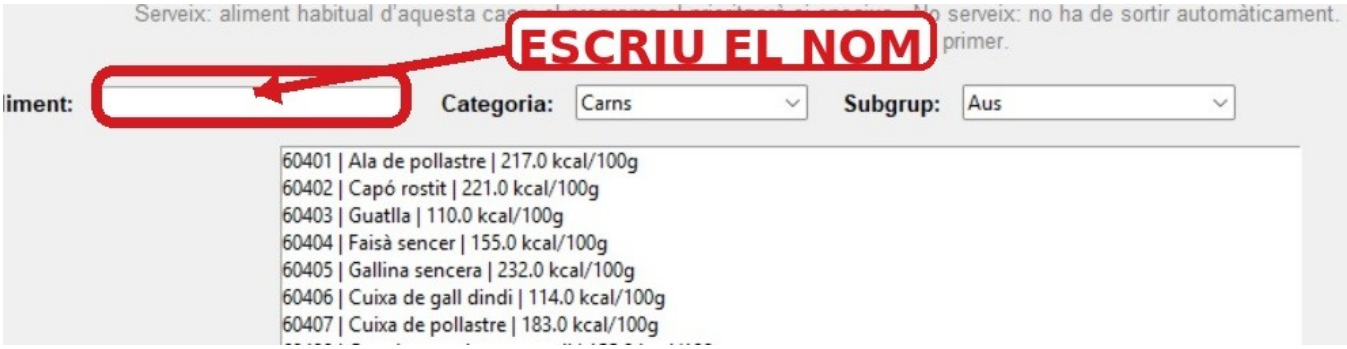
La finestra té quatre zones. Ara les veurem una per una.




| | |
|---|---|
| 1 | A dalt: camps per buscar. |
| 2 | Al mig: Serveix o No serveix. |
| 3 | A sota: preferències que ja estan guardades. |
| 4 | Al final: Eliminar, Buscar un altre i Tancar. |

# 9. Buscar pel nom

És la manera més directa quan recordes com es diu l'aliment.



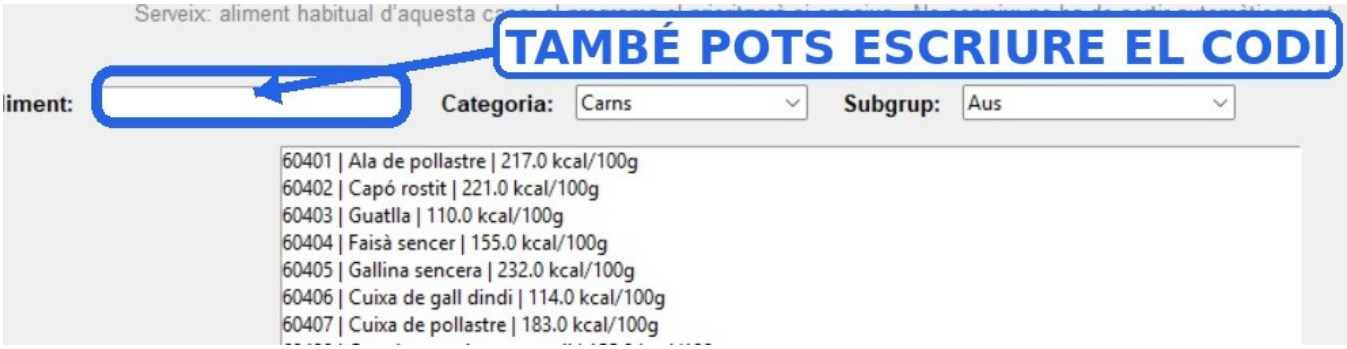

| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic dins de Buscar aliment. |
| **2** | Escriu una part del nom. No cal escriure'l sencer. |
| **3** | Mira com apareixen els resultats a sota. |

**EXEMPLE**

Si escrius "pollastre", apareixeran els aliments que contenen aquesta paraula.

# 10. Buscar pel codi

També pots escriure el codi de la base d'aliments.




| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic a Buscar aliment. |
| **2** | Escriu el codi complet o una part. |
| **3** | Selecciona el resultat correcte. |

**QUAN ÉS ÚTIL**

El codi és pràctic quan el tens apuntat en un informe, una fitxa o una consulta anterior.

# 11. Triar una categoria

La categoria és el grup gran: carns, peixos, fruites, làctics...




| | |
|---|---|
| **1** | Obre el desplegable Categoria. |
| **2** | Tria el grup que necessites. |
| **3** | La llista quedarà limitada a aquella categoria. |

**NO CAL SABER EL NOM EXACTE**

Quan no recordes el nom de l'aliment, començar per la categoria ajuda molt.

# 12. Triar un subgrup

El subgrup és una divisió més concreta dins de la categoria.




| | |
|---|---|
| **1** | Primer tria la Categoria. |
| **2** | Obre el desplegable Subgrup. |
| **3** | Tria una opció, per exemple Aus. |
| **4** | La llista mostrarà només els aliments d’aquell subgrup. |

**EXEMPLE**

Categoria Carns + Subgrup Aus permet trobar pollastre, gallina, guatlla o faisà sense recórrer tota la base.

# 13. Combinar les tres cerques

Pots utilitzar nom, categoria i subgrup al mateix temps.




| | |
|---|---|
| **1** | Tria una Categoria. |
| **2** | Tria un Subgrup. |
| **3** | Escriu una paraula si encara hi ha massa resultats. |
| **4** | Revisa la llista abans de seleccionar. |

**NO ÉS OBLIGATORI OMPLIR-HO TOT**

Pots usar només un camp o combinar-ne dos o tres. Com més dades poses, més curta serà la llista.

# 14. Seleccionar un aliment

Abans de marcar Serveix o No serveix, cal escollir una línia de la llista.




| | |
|---|---|
| **1** | Mira el nom i el codi. |
| **2** | Fes un clic damunt de l’aliment correcte. |
| **3** | La línia quedarà seleccionada. |

**REVISA BÉ**

Hi pot haver aliments amb noms semblants. Comprova que has triat exactament el que menges.

# 15. Passar al camp Estat

Ara hem de dir què significa aquell aliment per a l'usuari.




| | |
|---|---|
| **1** | Després de seleccionar l'aliment, ves a Estat de l'aliment. |
| **2** | Obre el desplegable. |
| **3** | Hi trobaràs dues opcions: Serveix i No serveix. |

**AMB TECLAT**

Des de la llista de resultats, prem Enter. El cursor passarà al camp Estat.

# 16. Triar Serveix

Marca Serveix quan és un aliment habitual o ben acceptat.




| | |
|---|---|
| **1** | Obre Estat de l'aliment. |
| **2** | Tria Serveix. |
| **3** | Comprova que el nom de l'aliment seleccionat és el correcte. |

**QUÈ FARÀ EL PROGRAMA**

Can Trenta intentarà donar prioritat a aquest aliment quan encaixi amb el menú, les quantitats i tots els filtres actius.

**NO ÉS UNA OBLIGACIÓ**

Serveix no vol dir que l'aliment hagi de sortir cada dia ni a tots els menús.

# 17. Guardar com Serveix

En aquesta pantalla, la marca es guarda prement Enter al camp Estat.



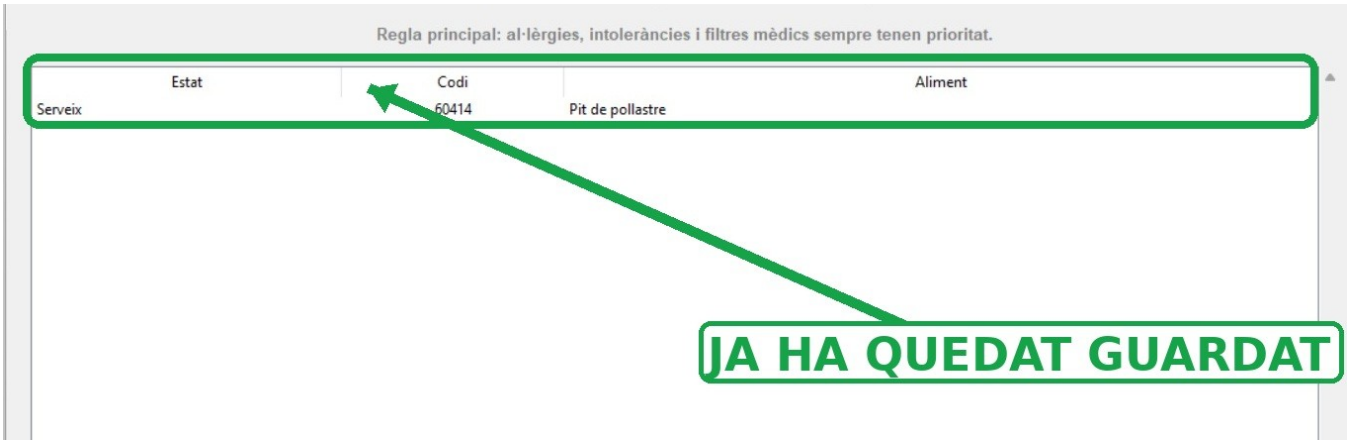

| | |
|---|---|
| **1** | Deixa seleccionat Serveix. |
| **2** | Prem la tecla Enter. |
| **3** | Espera que l'aliment aparegui a la llista inferior. |

**IMPORTANT PER A QUI USA RATOLÍ**

Després de triar Serveix al desplegable, prem Enter. No hi ha un botó separat que digui Afegir.

# 18. Comprovar que ha quedat guardat

La prova és veure l'aliment a la llista gran de la part inferior.




| | |
|---|---|
| **1** | Busca la nova línia a la llista inferior. |
| **2** | Comprova l'Estat: Serveix. |
| **3** | Comprova el codi i el nom de l'aliment. |

**SI NO APAREIX**

Torna a seleccionar l'aliment, revisa l'Estat i prem Enter una altra vegada.

# 19. Triar No serveix

S’utilitza quan no volem que l’aliment aparegui automàticament.




| | |
|---|---|
| **1** | Busca i selecciona l’aliment. |
| **2** | Obre Estat de l’aliment. |
| **3** | Tria No serveix. |
| **4** | Prem Enter per guardar. |

**EXEMPLES**

Un aliment que no agrada, que no es compra mai o que l’usuari no vol trobar als menús automàtics.

# 20. Quan s’ha d’utilitzar No serveix

És una preferència personal, no un diagnòstic.

| | |
|---|---|
| **1** | No m’agrada aquest aliment. |
| **2** | A casa no el mengem. |
| **3** | No vull que surti automàticament. |
| **4** | Prefereixo una altra varietat de la mateixa família. |

**EXEMPLE DEL PA**

Si l’usuari només vol una varietat de pa, marca aquella varietat com Serveix i les altres com No serveix quan calgui.

**NO HO UTILITZIS PER A UNA AL·LÈRGIA**

Una al·lèrgia, intolerància o restricció mèdica s’ha de marcar a la pantalla corresponent.

# 21. Els filtres sempre manen primer

Una preferència mai pot anul·lar una prohibició mèdica o una al·lèrgia.

| | |
|---|---|
| **1** | Primer: al·lèrgies, intoleràncies i filtres mèdics. |
| **2** | Després: No serveix exclou l’aliment dels menús automàtics. |
| **3** | Després: Serveix i Rebost donen prioritat quan l’aliment és apte. |
| **4** | Finalment: la resta d’aliments compatibles. |

**EXEMPLE**

Encara que un aliment estigui marcat com Serveix i sigui al Rebost, no ha de sortir si no passa un filtre actiu.

**ALIMENT SIMPLE I RECEPTA**

No s’ha de prohibir el conill perquè existeixi conill amb cargols. Es bloqueja l’al·lergen concret o el producte que realment el conté.

# 22. Buscar un altre aliment

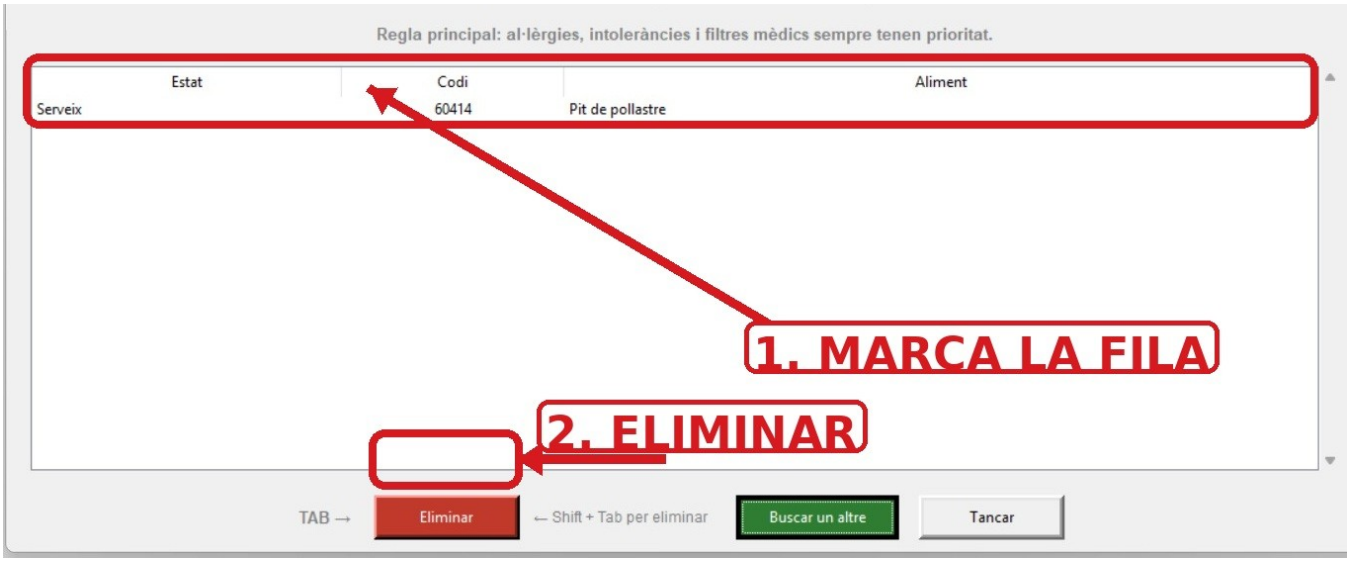
Aquest botó neteja la cerca i deixa la pantalla preparada per començar de nou.




| | |
|---|---|
| 1 | Prem Buscar un altre. |
| 2 | El text de cerca quedarà buit. |
| 3 | Categoria tornarà a Totes i Subgrup a Tots. |
| 4 | Escriu o tria el següent aliment. |

# 23. Eliminar un aliment de l’usuari

Serveix per corregir una equivocació o retirar una preferència antiga.




| | |
|---|---|
| 1 | Fes clic a la fila guardada que vols eliminar. |
| 2 | Comprova el nom i l’estat. |
| 3 | Prem el botó vermell Eliminar. |

**NO ELIMINA L’ALIMENT DE LA BASE**

Només treu la marca Serveix o No serveix d’aquest usuari.

# 24. Confirmar l’eliminació

El programa demana confirmació abans de treure la preferència.

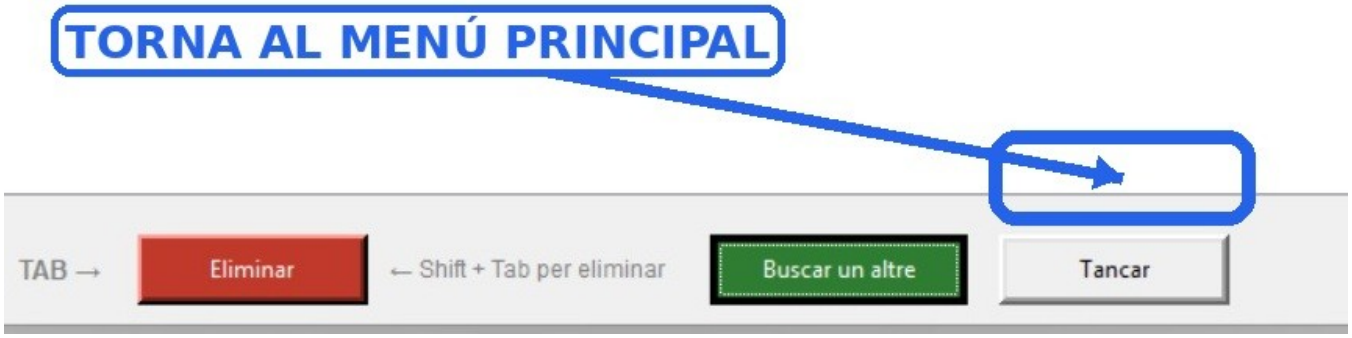
| | |
|---|---|
| **1** | Llegeix el missatge de confirmació. |
| **2** | Prem Sí només quan estiguis segur. |
| **3** | Comprova que la línia ha desaparegut. |
| **4** | Si no la volies eliminar, prem No. |

**DESPRÉS POTS TORNAR-LA A CREAR**

Si elimines una marca per error, busca de nou l’aliment i torna a guardar Serveix o No serveix.

# 25. Tancar Aliments de l’usuari

Quan hagis acabat, torna al menú principal.




| | |
|---|---|
| **1** | Prem Tancar. |
| **2** | La finestra es tancarà. |
| **3** | Les preferències que has guardat continuaran disponibles per a aquest usuari. |

**ESCAPE**

També pots tancar aquesta finestra amb la tecla Esc.

# 26. Obrir el Rebost

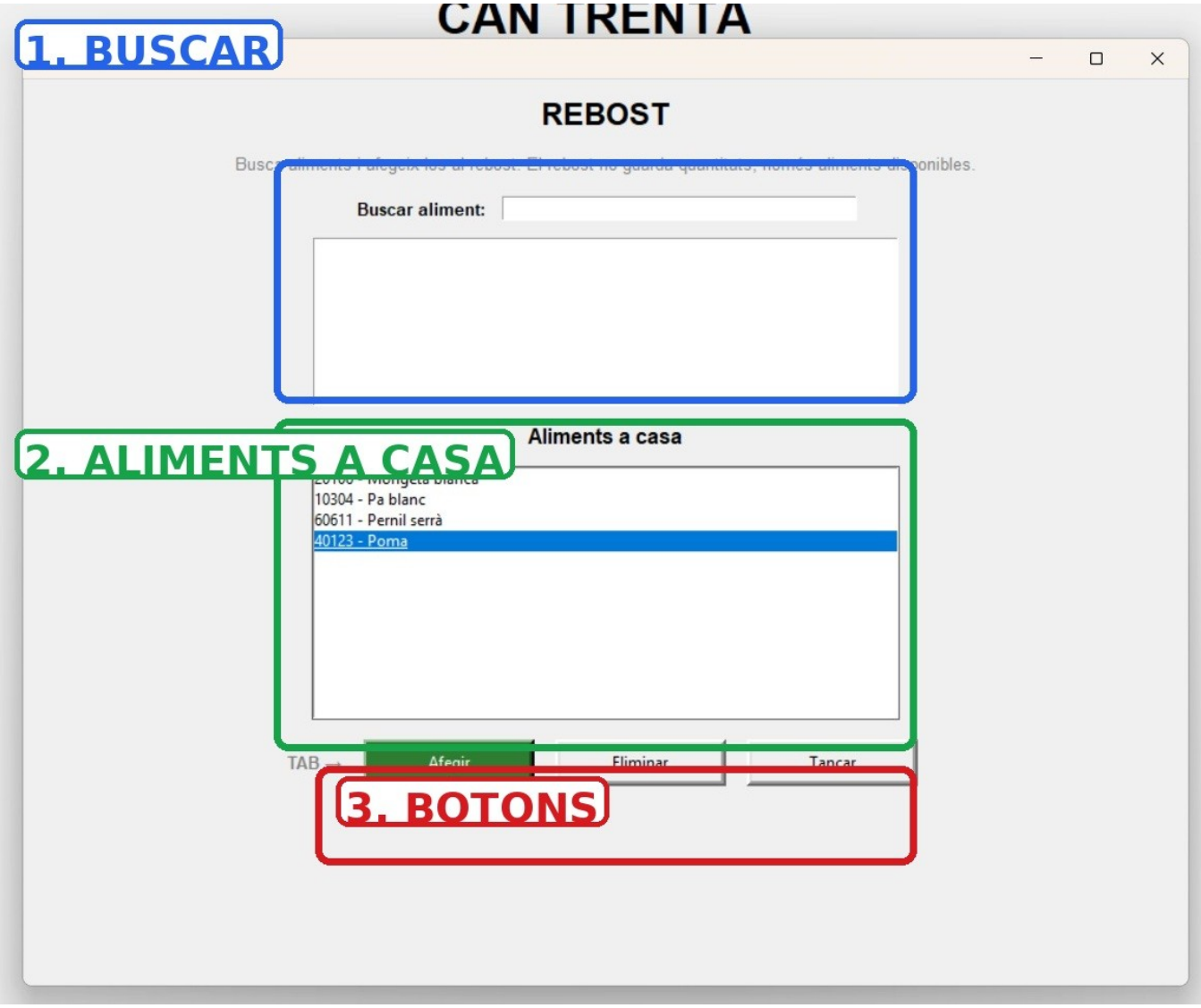
Des del menú principal, torna a la columna DADES I CONFIGURACIÓ.




| | |
|---|---|
| **1** | Localitza el botó Rebost. |
| **2** | Fes-hi un clic. |
| **3** | S'obrirà la finestra dels aliments disponibles a casa. |

# 27. Pantalla Rebost

La finestra té tres zones senzilles.




| | |
|---|---|
| 1 | A dalt: buscar aliments. |
| 2 | Al mig: Aliments a casa. |
| 3 | A sota: Afegir, Eliminar i Tancar. |

# 28. Què guarda el Rebost

El Rebost és un recordatori, no un programa de magatzem.

| | |
|---|---|
| **1** | Guarda el codi i el nom de l’aliment. |
| **2** | Recorda que aquell aliment està disponible. |
| **3** | Pot ajudar a donar-li prioritat quan sigui compatible. |
| **4** | No guarda quantitats ni descompta el que menges. |

**EXEMPLE**

Pots indicar que tens pomes a casa. No cal escriure si en tens dues, cinc o un quilo.

**QUAN S’ACABA**

Quan ja no en tinguis, elimina la poma de la llista Aliments a casa.

# 29. Buscar un aliment

Escriu el nom o el codi al camp de cerca.




| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic a Buscar aliment. |
| **2** | Escriu una part del nom o el codi. |
| **3** | Mira els resultats que apareixen a sota. |

**CERCA EN VIU**

La llista es va actualitzant mentre escrius.

# 30. Seleccionar el resultat

Escull l’aliment que realment tens a casa.



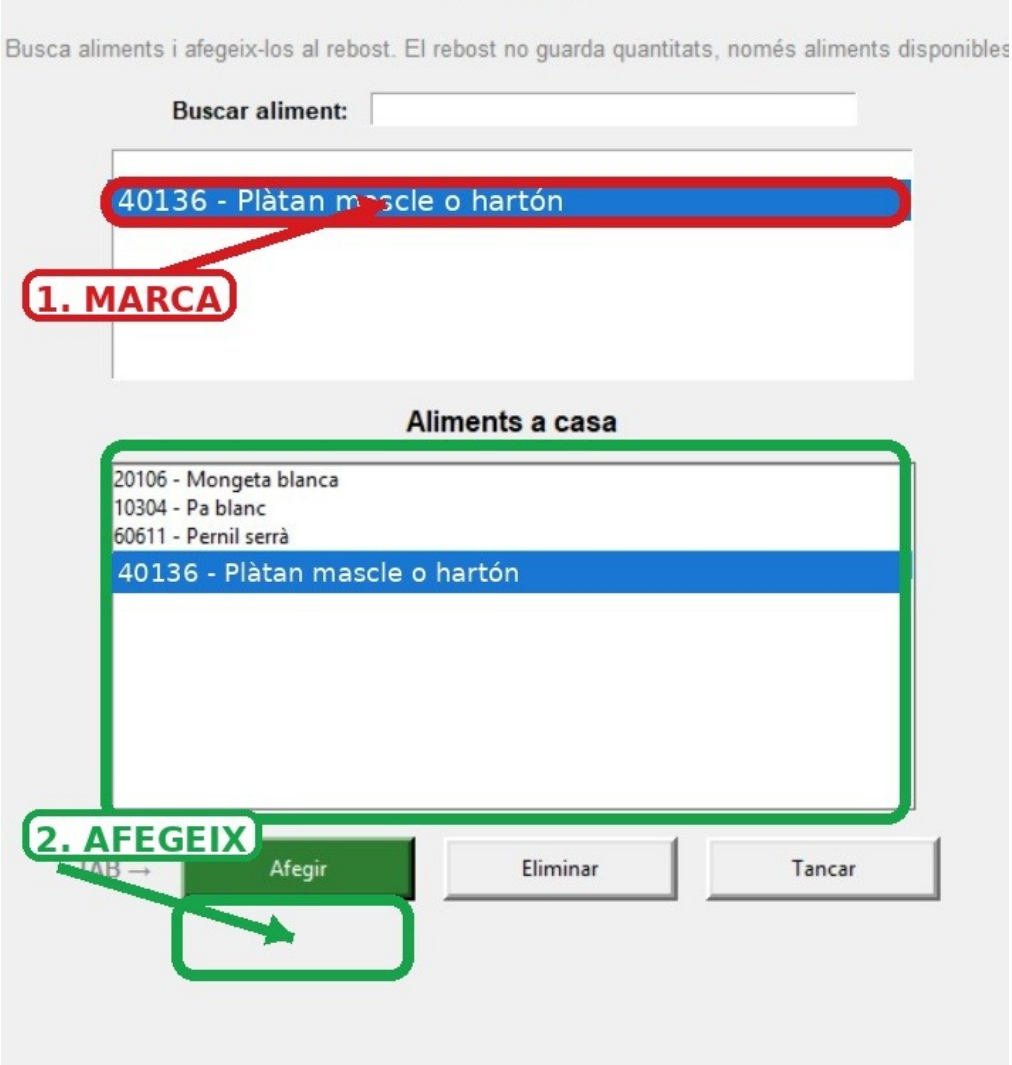

| | |
|---|---|
| **1** | Mira el codi i el nom. |
| **2** | Fes clic damunt de l’aliment correcte. |
| **3** | La línia quedarà marcada. |

**AMB TECLAT**

Escriu la cerca, prem Enter per passar a la llista i usa les fletxes per moure’t.

# 31. Afegir-lo al Rebost

Després de seleccionar l’aliment, prem Afegir.



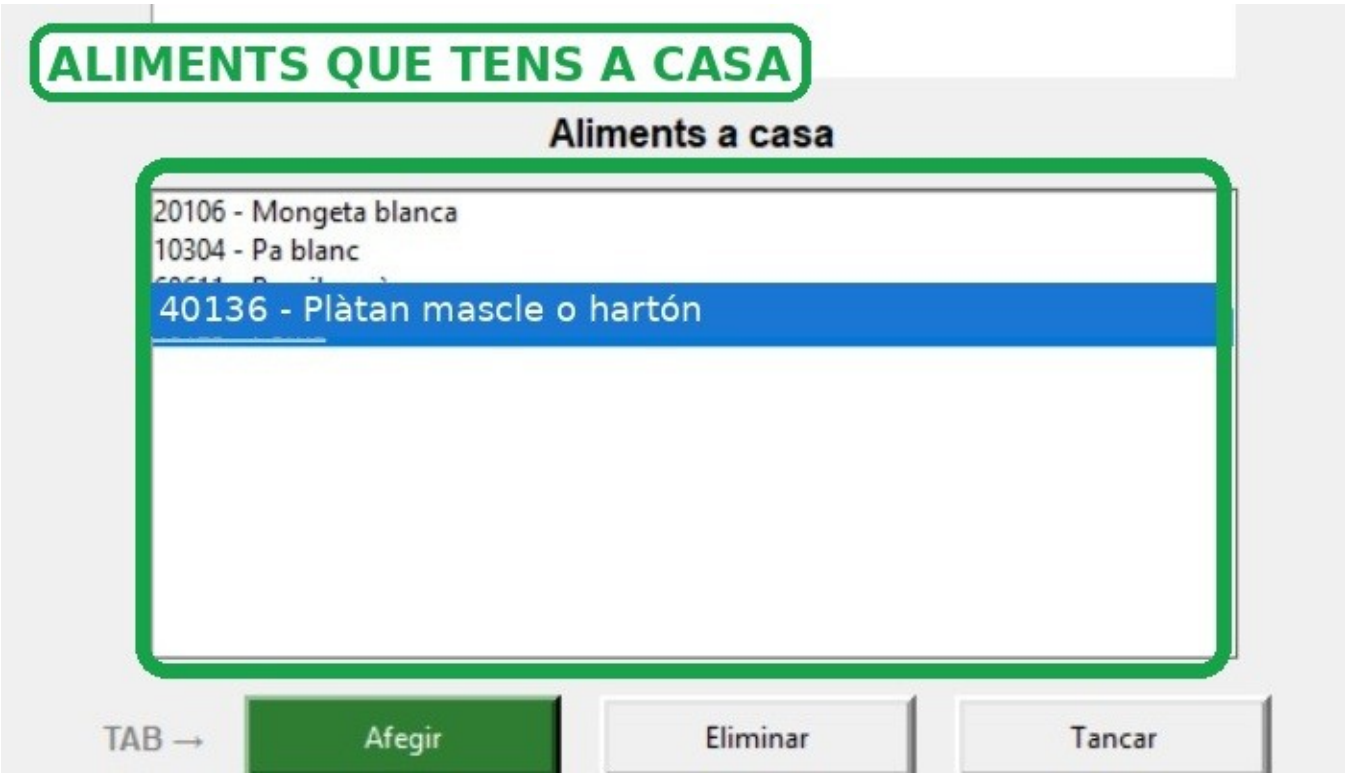

| | |
|---|---|
| 1 | Marca l’aliment a la llista superior. |
| 2 | Prem el botó verd Afegir. |
| 3 | Mira si apareix a Aliments a casa. |

**FILTRE ACTIU**

Si l’aliment no passa els filtres actius, el programa no l’afegirà i mostrarà un avís.

# 32. Comprovar Aliments a casa

Tot el que queda guardat al Rebost apareix en aquesta llista.




| | |
|---|---|
| **1** | Busca l’aliment que acabes d’afegir. |
| **2** | Comprova el codi i el nom. |
| **3** | Recorda: la llista no mostra quantitats. |

# 33. Afegir més aliments

Per començar és més segur fer-ho d’un en un.

| | |
|---|---|
| **1** | Torna al camp Buscar aliment. |
| **2** | Escriu el següent aliment. |
| **3** | Selecciona’l. |
| **4** | Prem Afegir. |
| **5** | Comprova’l a Aliments a casa. |

**POTS SELECCIONAR-NE DIVERSOS**

La llista permet marcar més d’un aliment, però fer-ho d’un en un redueix equivocacions quan encara estàs aprenent.

# 34. Eliminar un aliment del Rebost

Fes-ho quan l'aliment ja no estigui disponible a casa.



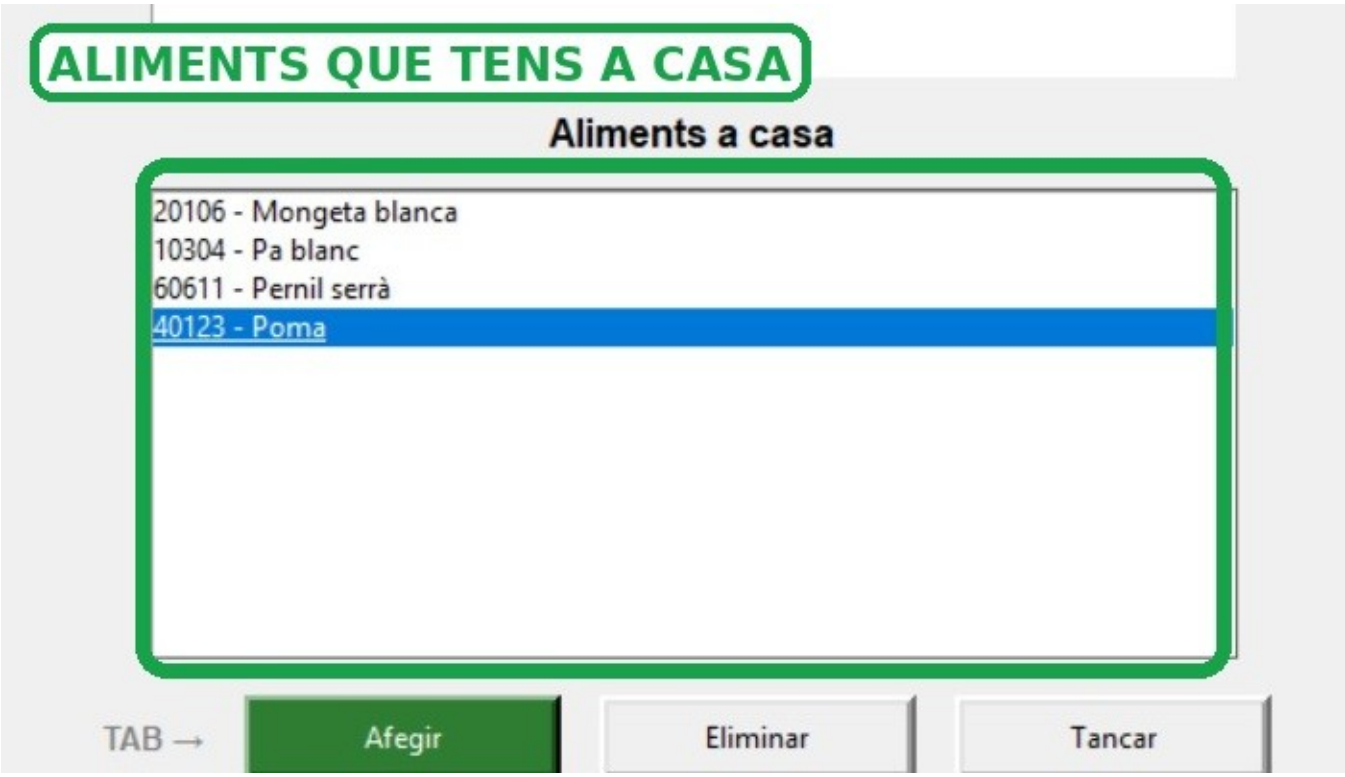

| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic a l'aliment dins de Aliments a casa. |
| **2** | Prem Eliminar. |
| **3** | Comprova que ha desaparegut de la llista. |

**NO ELIMINA L'ALIMENT DE CAN TRENTA**

Només el treu del Rebost de l'usuari actual.

# 35. Compte amb el doble clic

A la llista Aliments a casa, un doble clic elimina l’aliment del Rebost.



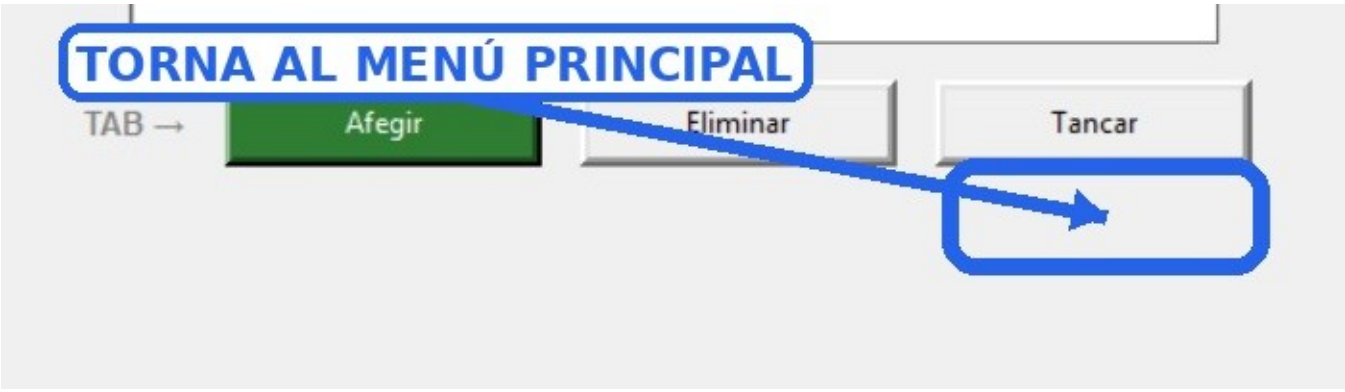

**PER EVITAR ENSURTS**

Fes un sol clic per seleccionar. Després utilitza el botó Eliminar. Així veuràs clarament què estàs fent.

Si desapareix un aliment per error, no s’ha espatllat res: busca’l de nou i torna a prémer Afegir.

# 36. Tancar el Rebost

Quan hagis acabat, torna al menú principal.




| | |
|---|---|
| **1** | Prem Tancar. |
| **2** | La finestra es tancarà. |
| **3** | Els aliments que hi quedaven continuaran guardats. |

**ESCAPE**

També pots tancar la finestra amb la tecla Esc.

# 37. Fer-ho amb teclat: Aliments de l’usuari

Aquest és el recorregut més directe sense utilitzar el ratolí.

| | |
|---|---|
| **1** | Escriu el nom o el codi. |
| **2** | Prem Enter per passar a la llista de resultats. |
| **3** | Mou-te amb les fletxes. |
| **4** | Prem Enter per passar a Estat de l’aliment. |
| **5** | Tria Serveix o No serveix amb les fletxes. |
| **6** | Prem Enter per guardar. |
| **7** | Prem Tab fins a Buscar un altre o Tancar. |

**ELIMINAR AMB TECLAT**

A la llista de preferències, selecciona la fila i prem Supr o Retroceso. El programa demanarà confirmació.

# 38. Fer-ho amb teclat: Rebost

També es pot preparar el Rebost sense ratolí.

| | |
|---|---|
| **1** | Escriu el nom o el codi. |
| **2** | Prem Enter per passar als resultats. |
| **3** | Mou-te amb les fletxes. |
| **4** | Prem Enter per afegir l’aliment. |
| **5** | Per eliminar, selecciona’l a Aliments a casa i prem Supr o Retroceso. |
| **6** | Prem Esc per tancar la finestra. |

**TAB**

La tecla Tab passa pels botons Afegir, Eliminar i Tancar.

# 39. Diferència entre les dues eines

La mateixa alimentació pot aparèixer a les dues pantalles, però amb significats diferents.

| Eina | Per a què serveix | Què NO fa |
|---|---|---|
| Aliments de l’usuari - Serveix | Explica que és habitual o preferit. | No diu si avui el tens a casa. |
| Aliments de l’usuari - No serveix | Impedeix que surti automàticament. | No és un filtre mèdic. |
| Rebost | Explica que està disponible a casa. | No diu que agradi ni guarda quantitats. |

**EXEMPLE COMPLET**

Arròs: Serveix perquè és habitual. Rebost perquè en tens a casa. Si algun dia s’acaba, el treus del Rebost però pot continuar marcat com Serveix.

# 40. Ordre recomanat de preparació

Aquesta seqüència evita embolics.

| | |
|---|---|
| **1** | Revisa al·lèrgies, intoleràncies i filtres mèdics. |
| **2** | Marca com No serveix els aliments que no vols automàticament. |
| **3** | Marca com Serveix els aliments habituals importants. |
| **4** | Afegeix al Rebost el que tens disponible ara. |
| **5** | Revisa les llistes i elimina marques antigues. |
| **6** | Després ja pots començar a crear menús. |

**NO CAL MARCAR ELS 914 ALIMENTS**

Comença pels aliments que compres i menges sovint. La resta es pot completar amb el temps.

# 41. Solucions ràpides

Quan alguna cosa no surt com esperaves, prova això.

| | |
|---|---|
| **1** | No trobo l’aliment: prova una part més curta del nom o utilitza Categoria i Subgrup. |
| **2** | No s’ha guardat Serveix/No serveix: torna al camp Estat i prem Enter. |
| **3** | He triat l’estat equivocat: elimina la fila i torna-la a crear. |
| **4** | El Rebost no deixa afegir-lo: revisa els filtres actius. |
| **5** | Un aliment ha desaparegut del Rebost: busca’l de nou i prem Afegir. |
| **6** | No sé si és preferència o al·lèrgia: no ho decideixis a la babalà; revisa la pantalla correcta i el criteri professional. |

**UNA COSA CADA VEGADA**

Quan hi ha un problema, torna a la pàgina exacta de l’índex i repeteix només aquell pas.

# 42. Resum del fascicle

Ja has preparat les preferències i els aliments disponibles de l’usuari.

| | |
|---|---|
| **1** | Serveix dona prioritat quan l’aliment encaixa. |
| **2** | No serveix evita que l’aliment surti automàticament. |
| **3** | Rebost recorda què hi ha disponible a casa. |
| **4** | El Rebost no controla quantitats. |
| **5** | Els filtres mèdics i les al·lèrgies sempre tenen prioritat. |
| **6** | Pots tornar a aquestes pantalles sempre que canviïn els gustos o la compra. |

**SEGÜENT FASCICLE**

Fascicle 4 - Menú manual: crear els àpats, buscar aliments, calcular grams i kcal, corregir el menú i enviar-lo a confirmació.

Guarda aquest fascicle amb el programa. L’índex et permet trobar ràpidament qualsevol operació sense haver de recordar-la.

# MANUAL DE CAN TRENTA

## NOVA EDICIÓ PAS A PAS

## FASCICLE 4

## Crear un menú manual



Afegir, calcular, corregir i revisar els aliments un per un, sense saltar-se cap pas.

**Autor del programa: Joan Pont Bruñol**

Edició revisada · agost de 2026

# 1. Com utilitzar aquest fascicle

No cal memoritzar res: busca el que vols fer i segueix una pàgina cada vegada.

| | |
|---|---|
| **1** | Mira la captura i localitza el requadre o la fletxa. |
| **2** | Fes només l’acció indicada en aquella pàgina. |
| **3** | Comprova què ha passat abans de continuar. |
| **4** | Si tens un problema, consulta l’índex per problemes de la pàgina 5. |

**ANEM A POC A POC**

En el menú manual, tu tries cada aliment. Per això convé revisar el nom, l’àpat, el tipus de pes i els grams abans de guardar.

# Índex del fascicle · primera part


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Com utilitzar aquest fascicle | 2 |
| Índex per problemes | 5 |
| Què és el menú manual | 6 |
| Obrir el menú manual | 7 |
| Conèixer la pantalla | 8 |
| La taula dels aliments | 9 |
| Semàfor i kcal totals | 10 |
| Botons d’ajuda i d’acció | 11 |
| Obrir Afegir aliment | 12 |
| Filtres i bloqueig d’al·lèrgies | 13 |
| Buscar pel nom | 14 |
| Filtrar per categoria | 15 |
| Filtrar per subgrup | 16 |
| Seleccionar un resultat | 17 |
| Triar l’àpat | 18 |
| Triar pes brut o net | 19 |
| Escriure els grams | 20 |
| Obrir la calculadora | 21 |
| Modes de la calculadora | 22 |
| Llegir el resultat | 23 |
| Aplicar la quantitat | 24 |

# Índex del fascicle · segona part


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Guardar l’aliment | 25 |
| Comprovar la fila afegida | 26 |
| Afegir més aliments | 27 |
| Seleccionar una fila | 28 |
| Obrir Editar aliment | 29 |
| Canviar àpat, pes o grams | 30 |
| Guardar els canvis | 31 |
| Eliminar una fila | 32 |
| Afegir oli | 33 |
| Triar àpat, tipus i grams d’oli | 34 |
| Veure el Rebost | 35 |
| Consulta ràpida | 36 |
| Vitamines i minerals | 37 |
| Obrir Completar kcal | 38 |
| Buscar un complement | 39 |
| Triar on afegir-lo | 40 |
| Afegir el complement | 41 |
| Entendre el semàfor | 42 |
| Enviar a confirmació | 43 |
| Revisar la confirmació | 44 |
| Tancar sense confondre’s | 45 |
| Teclat, errors i comprovació final | 46 |

# Índex segons el que et passa

Busca la frase que s’assembla més al teu dubte.


| Què vull fer? | Pàgina |
|---|---|
| Vull començar un menú manual | 7 |
| No trobo un aliment | 14 |
| Vull veure només formatges, peixos o fruites | 15 |
| No sé què vol dir pes brut o net | 19 |
| Vull saber quants grams corresponen a unes kcal | 21 |
| M’he equivocat d’àpat o de grams | 28 |
| Vull treure un aliment | 32 |
| Vull afegir oli | 33 |
| Vull recordar què tinc al rebost | 35 |
| Em falten kcal per arribar a l’objectiu | 38 |
| No entenc el semàfor | 42 |
| Vull revisar el menú abans de registrar-lo | 43 |
| Tinc por de tancar i perdre el menú | 45 |
| No em funciona una tecla o un botó | 46 |

# 2. Què és el menú manual

Tu decideixes quins aliments entren al menú i en quina quantitat.

El menú manual continua sent el camí més lliure de Can Trenta. Tu tries els aliments i els grams; el programa calcula les kcal i conserva com a fixes els aliments que has afegit.

**MOLT IMPORTANT**

“Fix” vol dir que l’aliment no serà substituït automàticament. No vol dir que els filtres quedin anul·lats. Els aliments que no passen els filtres actius no apareixen a la cerca normal, i una al·lèrgia o intolerància estricta queda bloquejada.

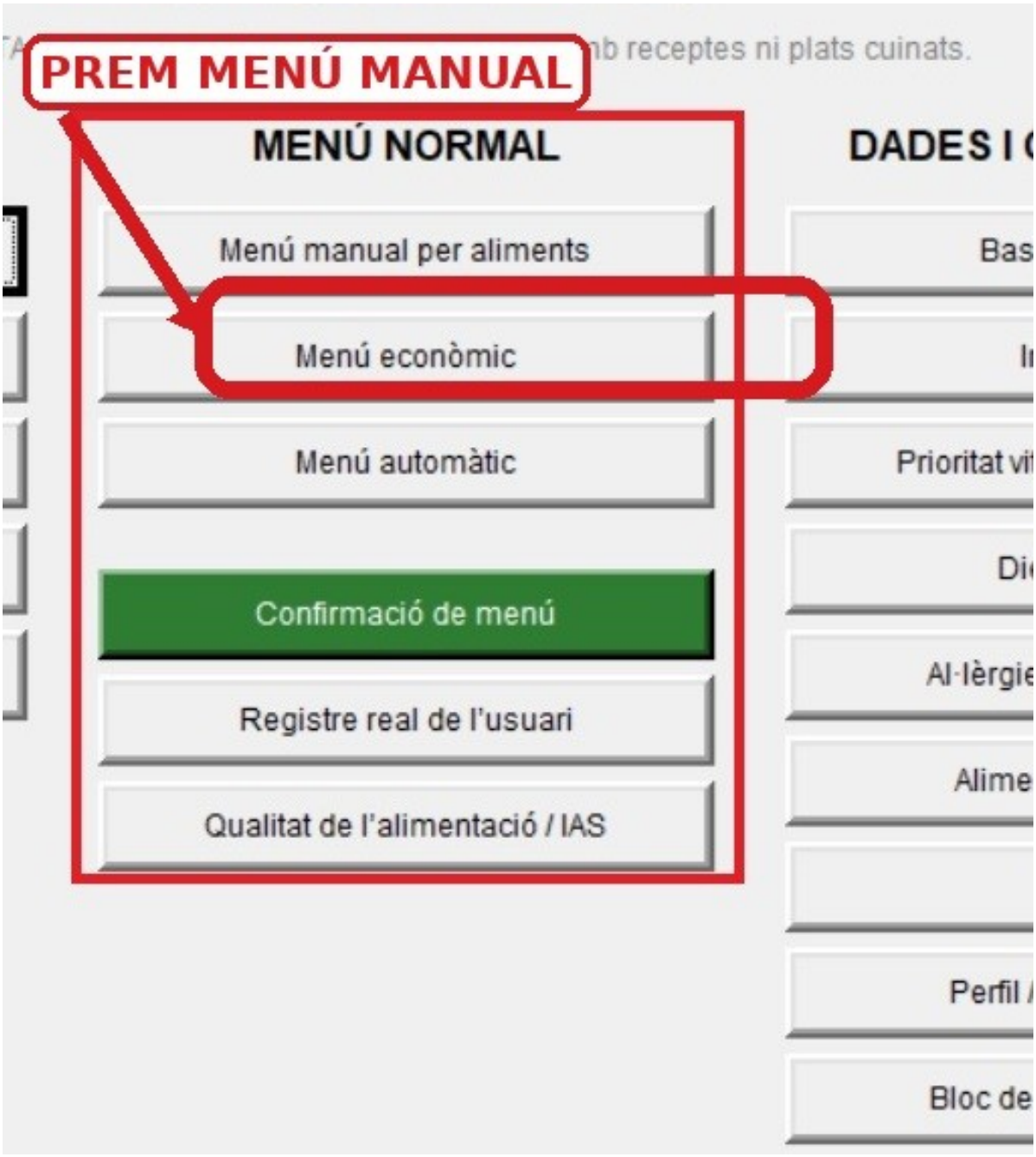
**SEGONA BARRERA DE SEGURETAT**

Quan envies el menú a Confirmació, Can Trenta torna a revisar tots els aliments amb els filtres que estiguin actius en aquell moment.

**DIETES I AVISOS**

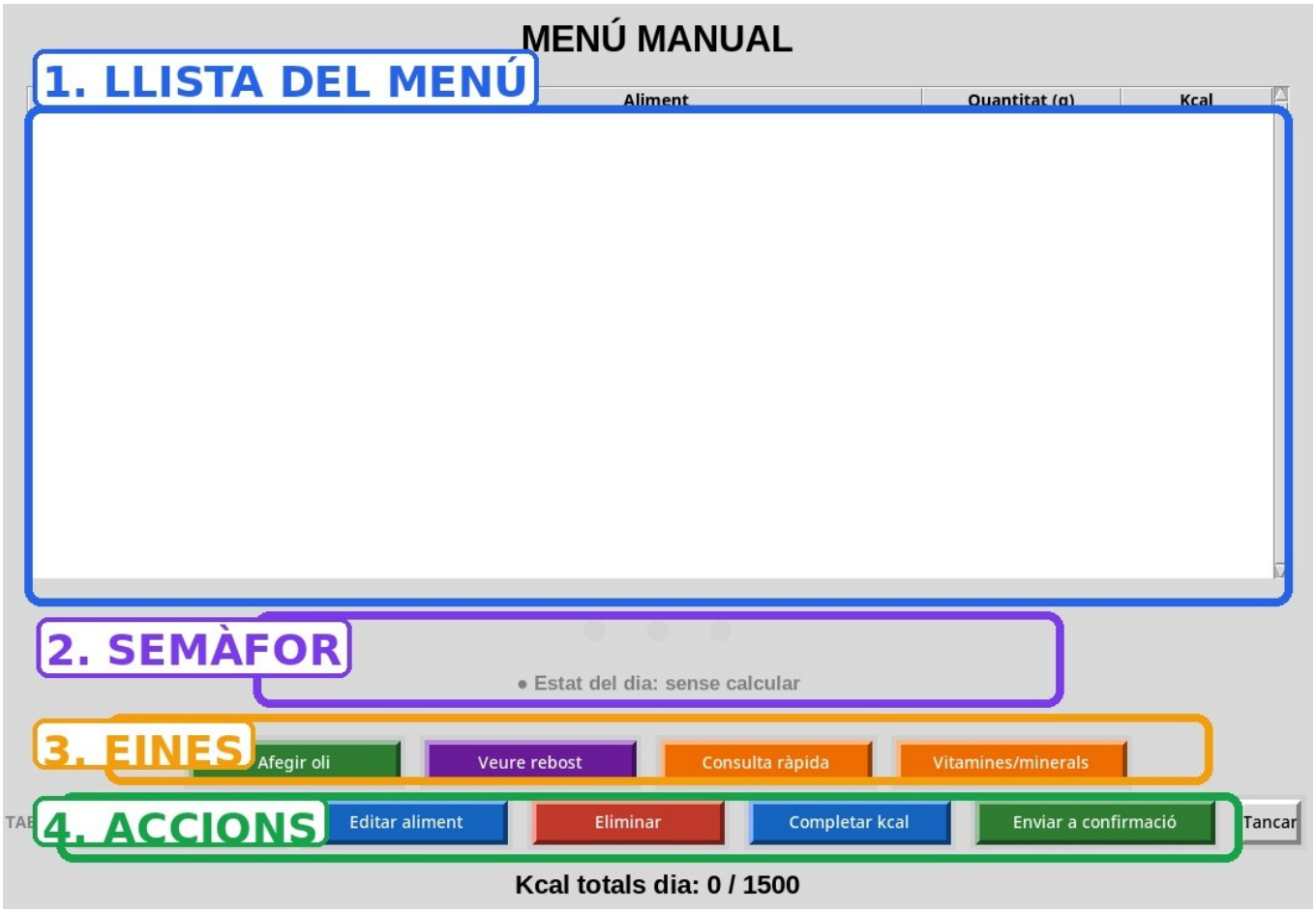
Les al·lèrgies estrictes bloquegen. En altres dietes o preferències, revisa qualsevol avís abans de continuar i segueix sempre el criteri professional quan hi hagi una situació mèdica.

# 3. Obrir el menú manual




| | |
|---|---|
| **1** | Entra amb l'usuari correcte. |
| **2** | A la columna MENÚ NORMAL, localitza Menú manual per aliments. |
| **3** | Prem el botó una vegada. |
| **4** | S'obrirà la finestra MENÚ MANUAL. |

# 4. Conèixer la pantalla del menú manual

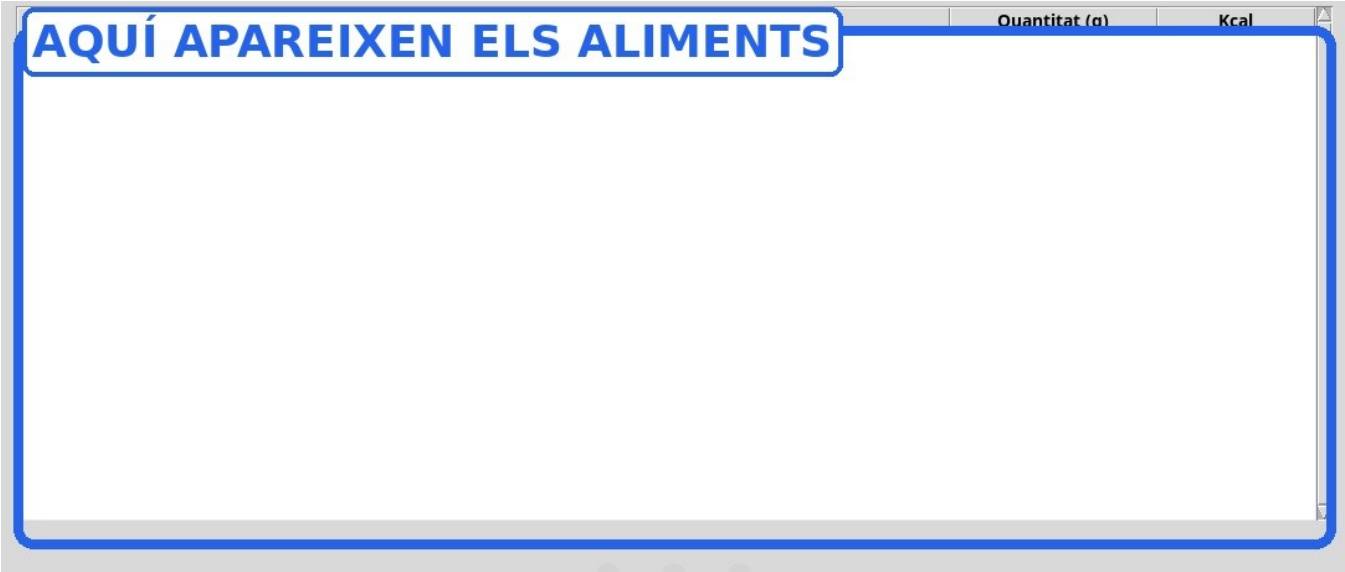



La pantalla està dividida en quatre zones: la llista, el semàfor, les eines d'ajuda i els botons que modifiquen el menú.

**NO T'ESPANTIS**

Al principi la taula està buida. Això és normal: encara no has afegit cap aliment.

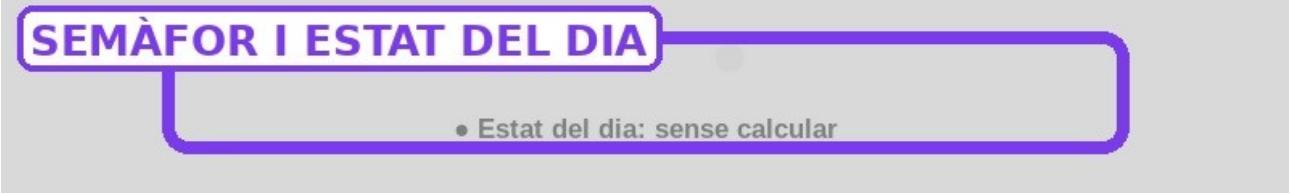
# 5. La taula dels aliments




Cada fila correspon a un aliment. Les columnes indiquen l'àpat, el codi, el nom, la quantitat i les kcal.

| | |
|---|---|
| **1** | Àpat: Esmorzar, Mig matí, Dinar, Berenar o Sopar. |
| **2** | Codi: número de l'aliment a la base. |
| **3** | Aliment: nom de l'aliment. |
| **4** | Quantitat: grams que has indicat. |
| **5** | Kcal: energia calculada per aquella quantitat. |

# 6. Semàfor i kcal totals




El semàfor canvia quan afegeixes, edites o elimines aliments. A sota veuràs el total del dia comparat amb l’objectiu de l’usuari.

**NO BUSQUIS L’OBJECTIU EXACTE A LA PRIMERA**

Primer construeix els àpats amb sentit. Després utilitza Completar kcal per acostar-te a l’objectiu.

# 7. Botons d’ajuda i botons d’acció




La fila superior ofereix ajudes: oli, rebost, consulta ràpida i vitamines/minerals.




La fila inferior afegeix, edita, elimina, completa kcal, envia a confirmació o tanca la finestra.

# 8. Obrir Afegir aliment




| | |
|---|---|
| **1** | Prem Afegir aliment. |
| **2** | S’obrirà una nova finestra. |
| **3** | No cal tancar el menú manual: queda al darrere. |

# 9. Com actuen els filtres en el menú manual




L'avís antic de la pantalla utilitzava una frase massa general. En la versió actual, "manual" significa que tu tries i que l'aliment queda fix; no significa que es pugui saltar els filtres.

| | |
|---|---|
| **1** | La cerca mostra només aliments compatibles amb els filtres actius. |
| **2** | Una al·lèrgia o intolerància estricta impedeix afegir l'aliment. |
| **3** | Els olis també es comproven amb el seu codi real de la base. |
| **4** | Confirmació torna a validar el menú abans de permetre el registre. |

### ALIMENT SIMPLE I PREPARACIÓ REAL

Que existeixi una recepta de conill amb cargols no converteix el conill en cargol. Es valora l'aliment concret i allò que realment conté el producte.

### SI NO TROBES UN ALIMENT

Esborra la cerca i revisa Categoria i Subgrup. Si encara no apareix, comprova els filtres de l'usuari: pot haver quedat exclòs per incompatibilitat.

# 10. Buscar un aliment pel nom




| | |
|---|---|
| 1 | Fes clic dins Buscar aliment. |
| 2 | Escriu una part del nom, per exemple poma. |
| 3 | La llista s’actualitza mentre escrius. |
| 4 | No cal escriure accents perfectament per començar la cerca. |

# 11. Filtrar per categoria

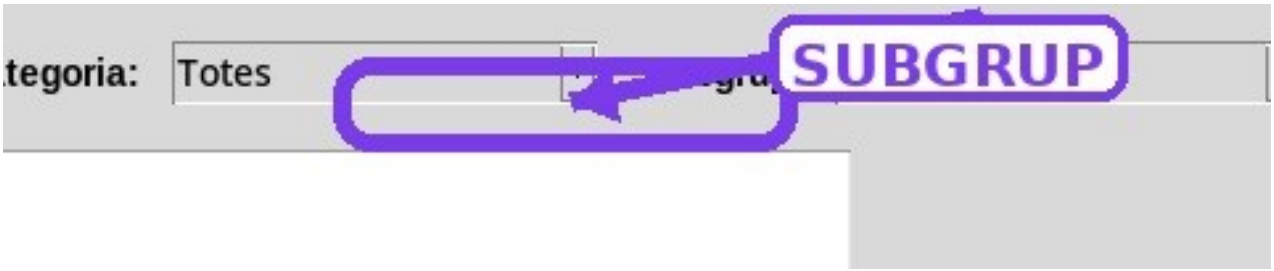



La categoria permet veure una família gran d’aliments: fruites, peixos, làctics, cereals, carns, etc.

**QUAN ÉS ÚTIL**

Quan no recordes el nom exacte, tria primer una categoria i mira les opcions disponibles.

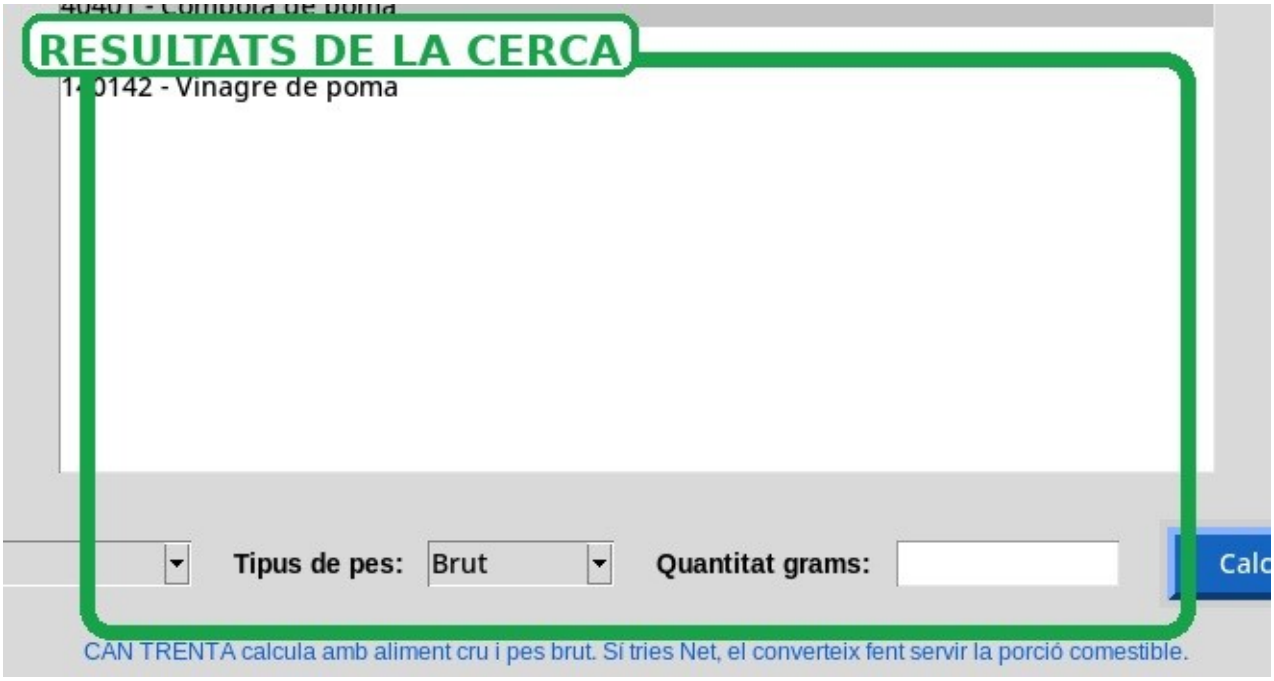
# 12. Filtrar per subgrup




El subgrup afina la categoria. Per exemple, dins Làctics pots buscar només Formatges o Iogurts.

| | |
|---|---|
| **1** | Tria primer la categoria. |
| **2** | Després obre Subgrup. |
| **3** | Escull el grup més concret. |
| **4** | Pots combinar nom, categoria i subgrup. |

# 13. Seleccionar un resultat




Quan vegis l'aliment correcte, fes-hi un clic. La línia quedarà seleccionada.

**NO N'HI HA PROU AMB VEURE'L**

L'aliment ha de quedar seleccionat abans de poder guardar-lo o obrir la calculadora.

# 14. Triar l’àpat




Obre el desplegable Àpat i tria on vols posar l’aliment.

| | |
|---|---|
| **1** | Esmorzar |
| **2** | Mig matí |
| **3** | Dinar |
| **4** | Berenar |
| **5** | Sopar |

**REVISA-HO**

Si poses l’aliment a l’àpat equivocat, després el podràs corregir amb Editar aliment.

# 15. Triar pes brut o pes net




Pes brut és el pes abans de treure pell, os, closca o altres parts no comestibles. Pes net és només la part que es menja.

**COM CALCULA CAN TRENTA**

La base treballa amb kcal per 100 g de part comestible. Si introdueixes pes net, el programa calcula el pes brut equivalent fent servir la porció comestible.

# 16. Escriure els grams

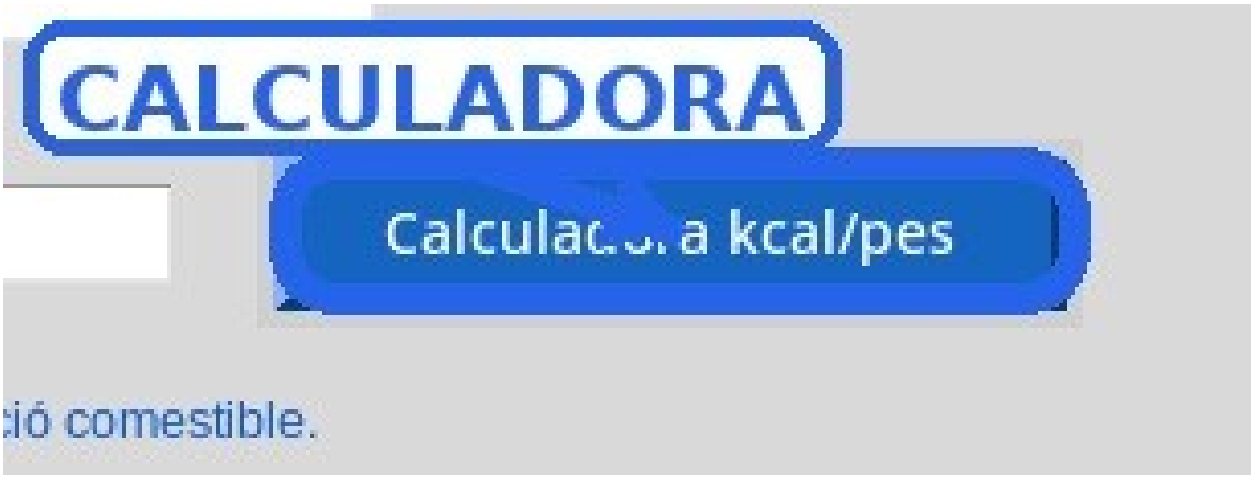



| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic al camp Quantitat grams. |
| **2** | Escriu només el número, per exemple 150. |
| **3** | Pots utilitzar coma o punt per als decimals. |
| **4** | No escriguis la lletra g dins del camp. |

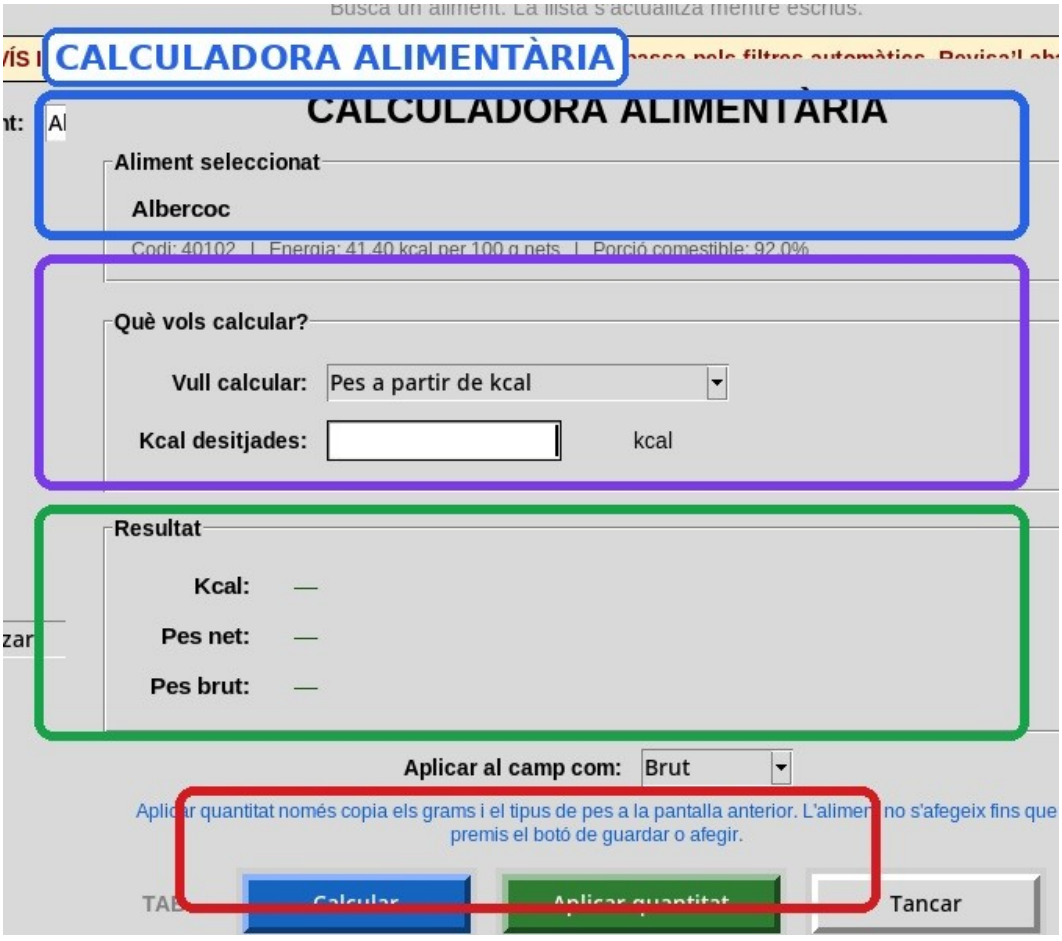
**SI NO SAPS ELS GRAMS**

Utilitza la Calculadora kcal/pes de la pàgina següent.

# 17. Obrir la calculadora alimentària

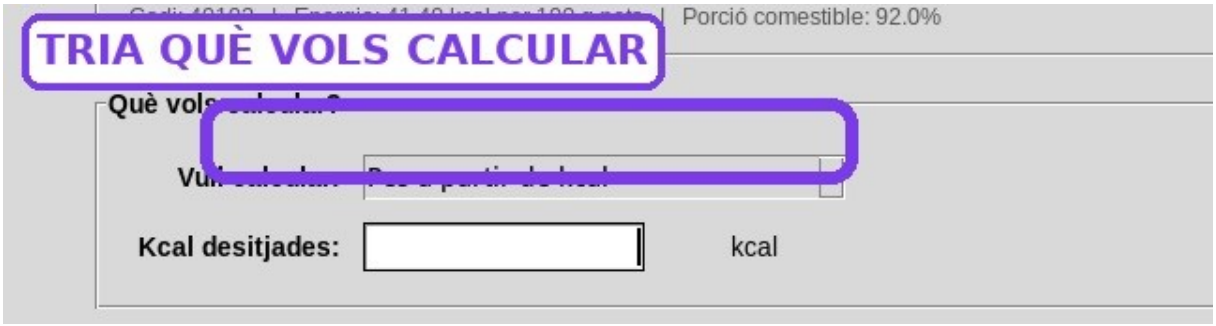



Primer selecciona un aliment. Després prem Calculadora kcal/pes.




La calculadora no afegeix l'aliment. Només ajuda a convertir entre kcal, pes net i pes brut.

# 18. Triar què vols calcular




| | |
|---|---|
| **1** | Pes a partir de kcal: indiques les kcal i calcula els grams. |
| **2** | Kcal a partir de pes net: indiques grams comestibles. |
| **3** | Kcal a partir de pes brut: indiques grams abans de netejar l’aliment. |

**TRIA EL CAS REAL**

No utilitzis pes net si has pesat l’aliment amb pell, os o closca.

# 19. Llegir el resultat de la calculadora




El resultat mostra les tres dades juntes: kcal, pes net i pes brut. Així pots comprovar que la conversió té sentit.

**EXEMPLE**

Si demanes unes kcal concretes, el programa calcula quants grams nets i bruts corresponen a aquell aliment.

# 20. Aplicar la quantitat calculada




| | |
|---|---|
| **1** | Tria si vols copiar el resultat com a Brut o com a Net. |
| **2** | Prem Aplicar quantitat. |
| **3** | La calculadora es tanca. |
| **4** | Els grams tornen a la pantalla Afegir aliment. |

**ENCARA NO ESTÀ GUARDAT**

Aplicar quantitat només copia els grams. Després encara has de prémer Guardar aliment.

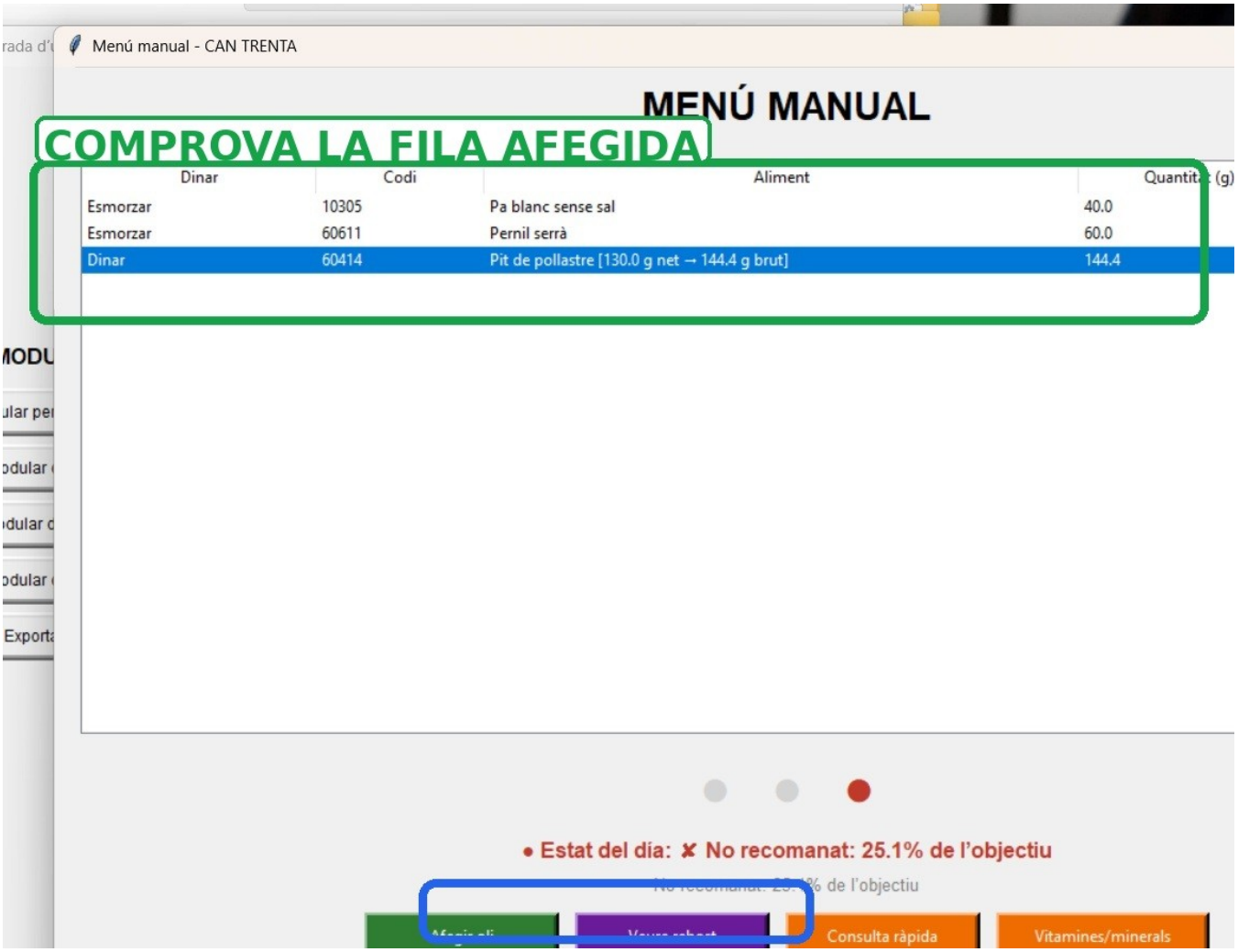
# 21. Guardar l’aliment




| | |
|---|---|
| **1** | Comprova el nom seleccionat. |
| **2** | Comprova l’àpat. |
| **3** | Comprova Brut o Net i els grams. |
| **4** | Prem Guardar aliment. |

La finestra es tancarà i tornaràs al menú manual.

# 22. Comprovar la fila afegida




Mira que la fila aparegui a l'àpat correcte i que la quantitat sigui la que volies. El total del dia s'actualitza.

**SI VEUS UNA ERRADA**

No cal començar de nou. Selecciona la fila i utilitza Editar aliment.

# 23. Afegir més aliments

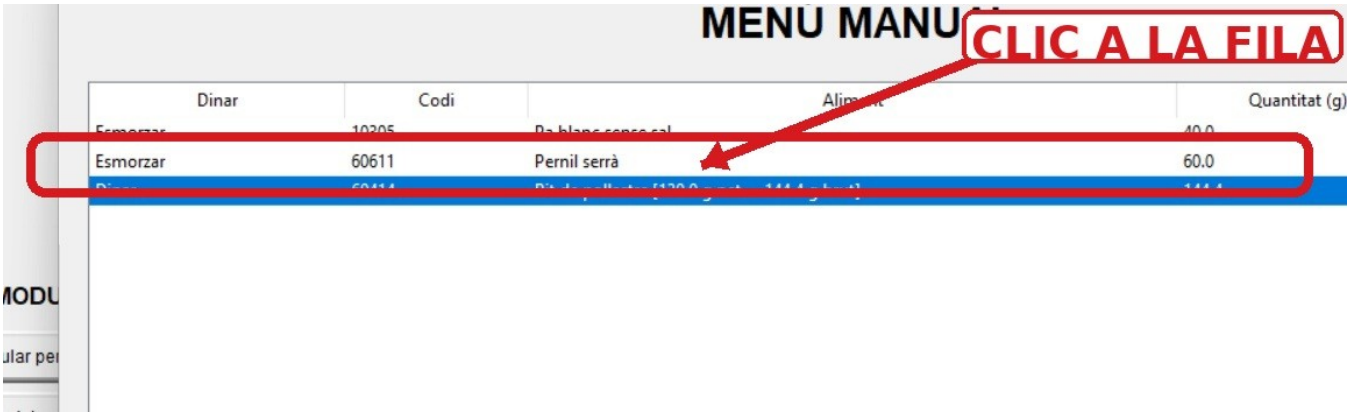



Repeteix el mateix procés per cada aliment: buscar, seleccionar, triar àpat, indicar pes i guardar.

**TREBALLA ÀPAT PER ÀPAT**

Acaba primer l'esmorzar, després el mig matí, el dinar, el berenar i el sopar. És més fàcil revisar-ho.

# 24. Seleccionar una fila del menú




Fes un clic damunt de l’aliment que vols canviar o eliminar. La línia quedarà marcada.

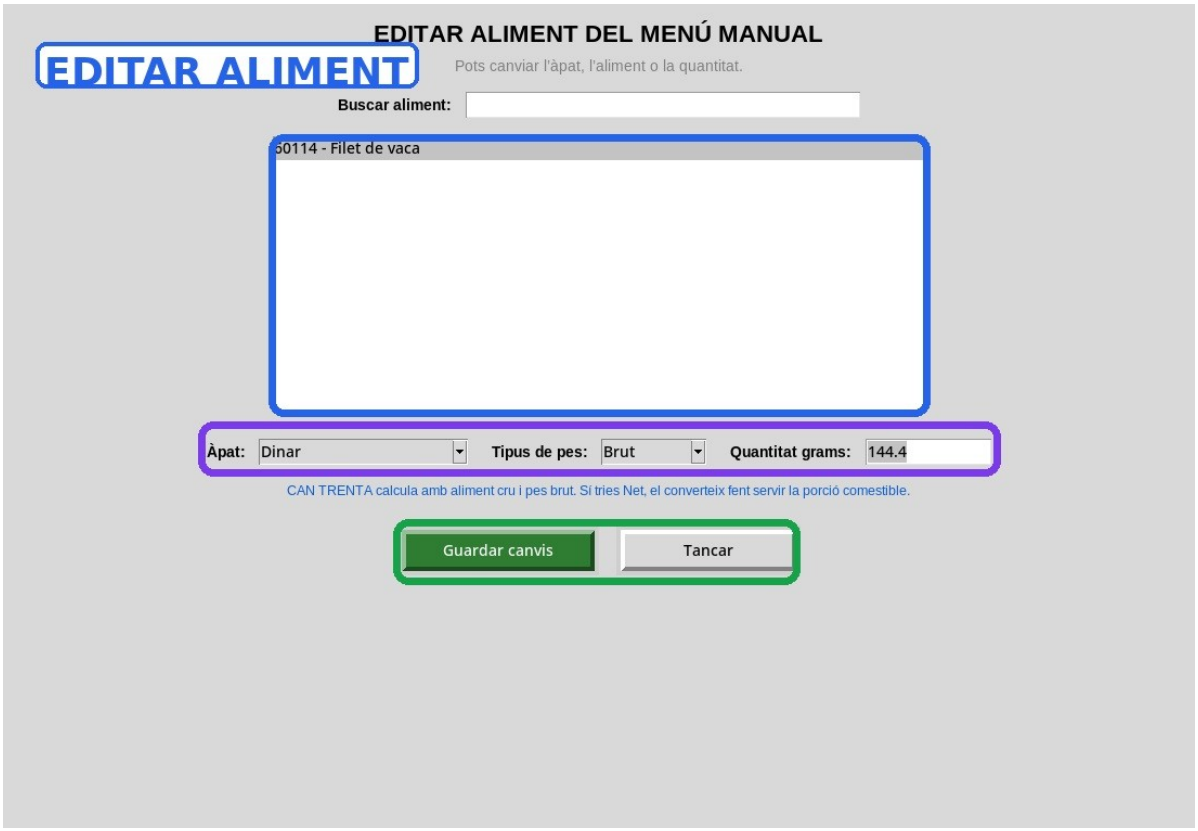
**AQUEST PAS ÉS OBLIGATORI**

Els botons Editar i Eliminar necessiten saber quina fila has triat.

# 25. Obrir Editar aliment




| | |
|---|---|
| 1 | Selecciona la fila. |
| 2 | Prem Editar aliment. |
| 3 | S'obrirà la finestra amb les dades actuals. |



# 26. Canviar l’àpat, el tipus de pes o els grams




Pots canviar l’àpat, passar de Brut a Net o corregir els grams. El nom de l’aliment continua sent el mateix.

### PER CANVIAR D’ALIMENT

Elimina la fila equivocada i afegeix l’aliment correcte. Editar no substitueix un aliment per un altre.

# 27. Guardar els canvis




| | |
|---|---|
| 1 | Revisa els camps modificats. |
| 2 | Prem Guardar canvis. |
| 3 | La finestra es tanca. |
| 4 | Comprova la fila i el total actualitzat. |

# 28. Eliminar un aliment del menú

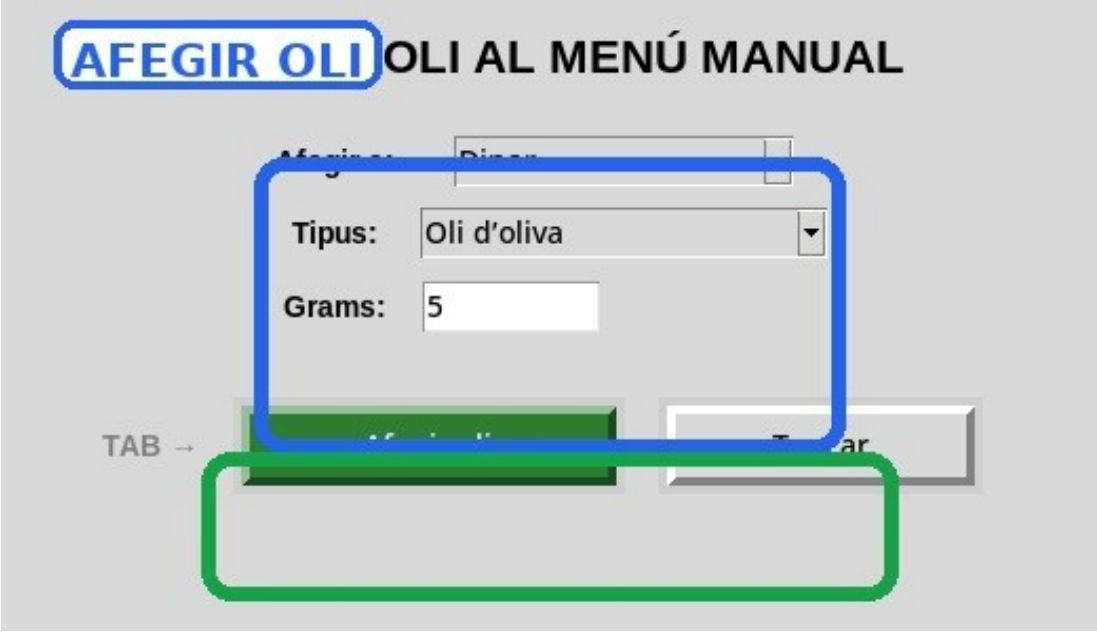



| | |
|---|---|
| 1 | Selecciona la fila que vols treure. |
| 2 | Prem Eliminar. |
| 3 | L’aliment desapareixerà de la taula. |
| 4 | Les kcal totals es recalcularan. |

**MIRA BÉ LA FILA**

Abans de prémer Eliminar, comprova que no tens marcada una altra línia.

# 29. Obrir Afegir oli




L'oli té un botó propi perquè afegeix moltes kcal amb pocs grams i convé controlar-lo de manera separada.

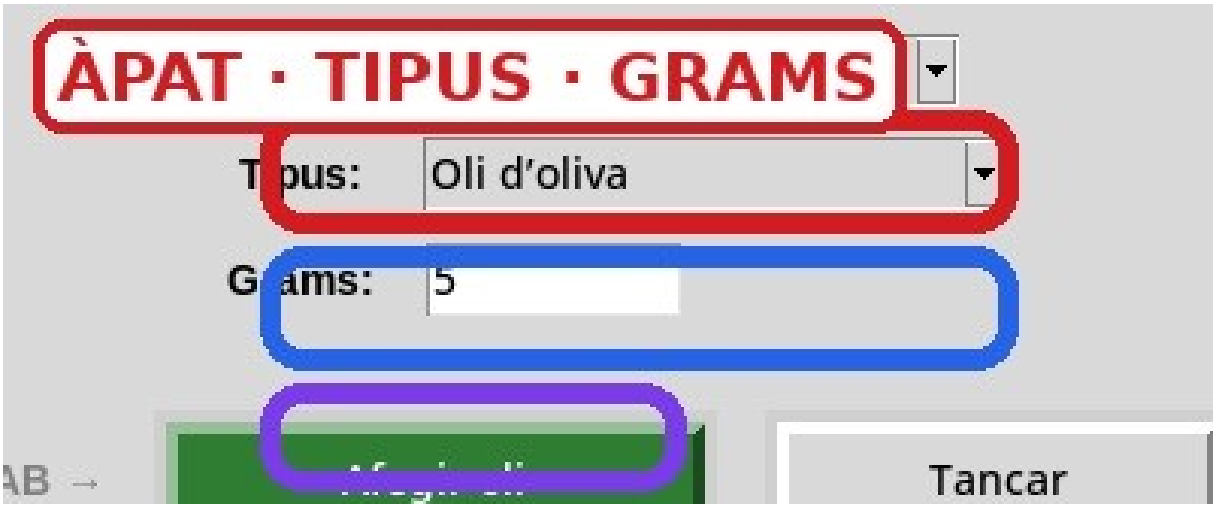
**NO ÉS UN PREMI NI UN CÀSTIG**

Afegeix només l'oli que realment utilitzaràs per cuinar o amanir.

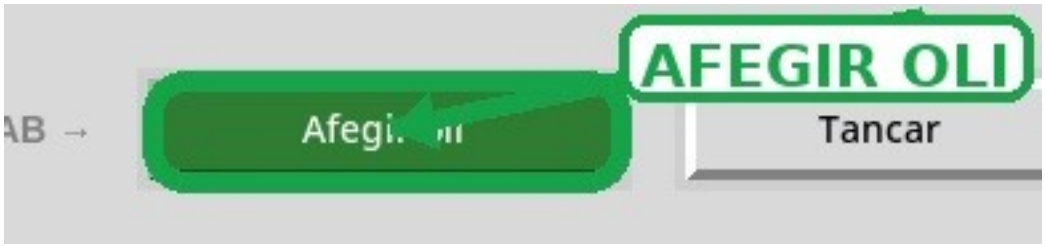
**CONTROL DE SEGURETAT DE L'OLI**

Cada tipus d'oli correspon ara a un aliment real de la base de dades. Ja no hi ha una opció genèrica "un altre oli": l'oli seleccionat passa pels filtres abans d'entrar al menú.

# 30. Triar l’àpat, el tipus i els grams d’oli




| | |
|---|---|
| 1 | Tria l’àpat on utilitzaràs l’oli. |
| 2 | Tria el tipus d’oli. |
| 3 | Escriu els grams. |
| 4 | Prem Afegir oli. |







**AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA ESTRICTA**

Si l’oli no és compatible, Can Trenta no l’afegeix i indica quin filtre l’ha bloquejat.

# 31. Veure el Rebost mentre prepares el menú



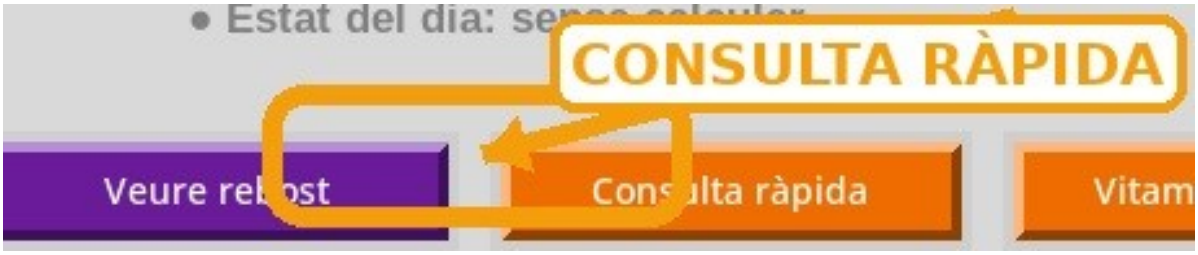

Prem Veure rebost per recordar quins aliments has marcat com a disponibles a casa.




**RECORDA**

El Rebost no guarda quantitats i no descompta res. És només un recordatori.

# 32. Obrir la Consulta ràpida




Consulta ràpida serveix per mirar aliments, categories, subgrups i dades nutricionals sense modificar el menú.

**PER AFEGIR-LO AL MENÚ**

Torna a Afegir aliment. Consultar un aliment no l’incorpora automàticament.

# 33. Consultar vitamines i minerals

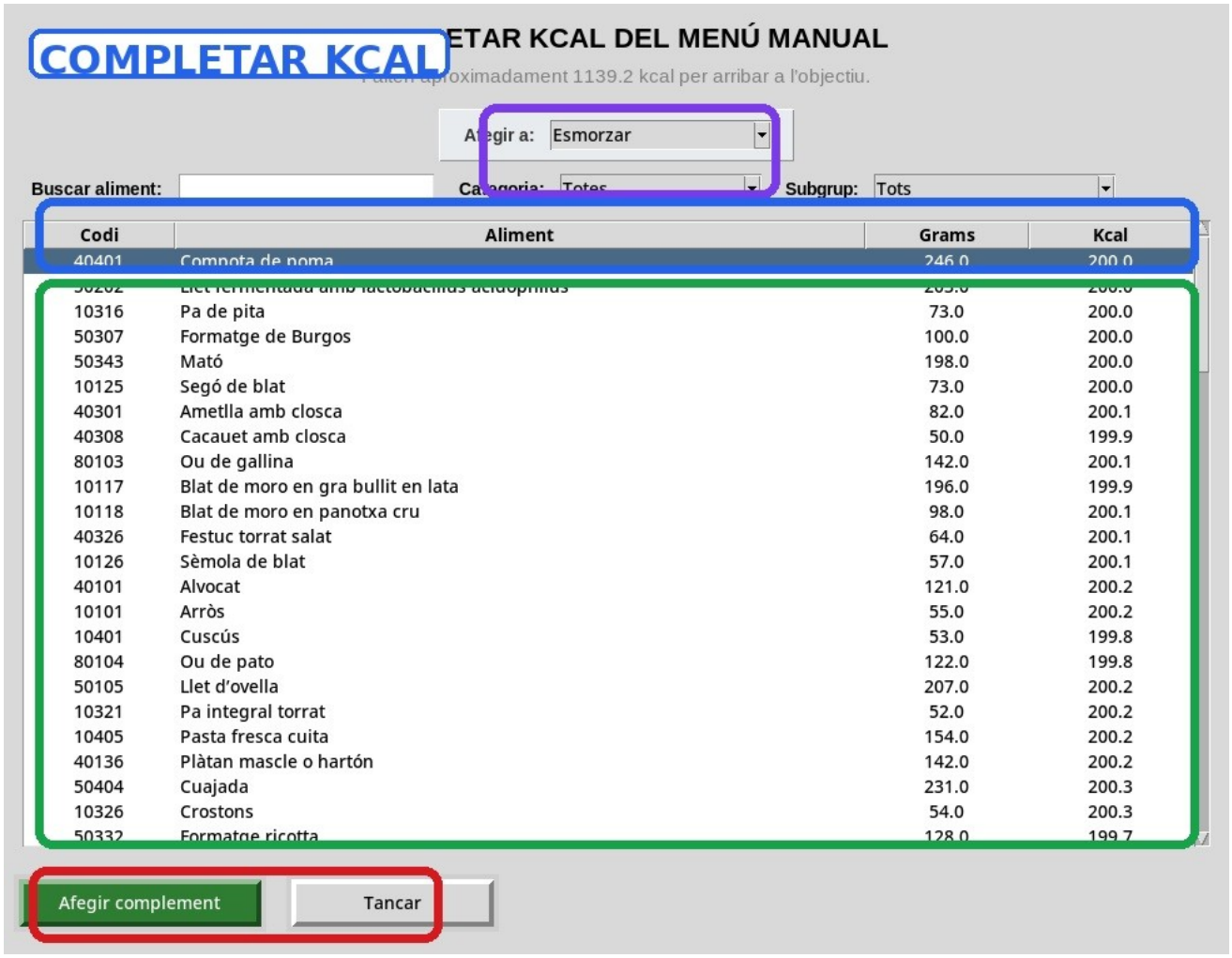



Aquest botó mostra aliments rics en les vitamines o minerals prioritaris de l'usuari.

**ÉS UNA AJUDA**

La llista orienta, però no afegeix aliments al menú fins que tu els introdueixes.

# 34. Obrir Completar kcal

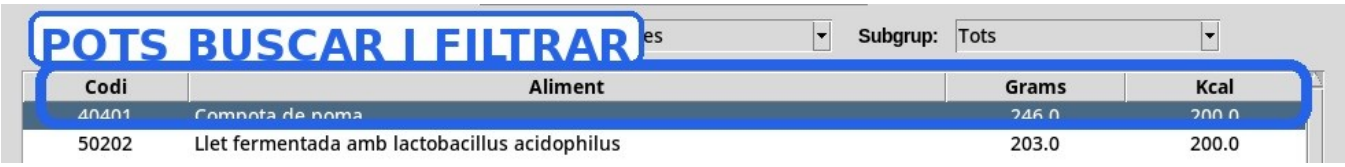



Utilitza aquesta finestra quan ja tens el menú bastant construït i encara falten kcal per arribar a l'objectiu.

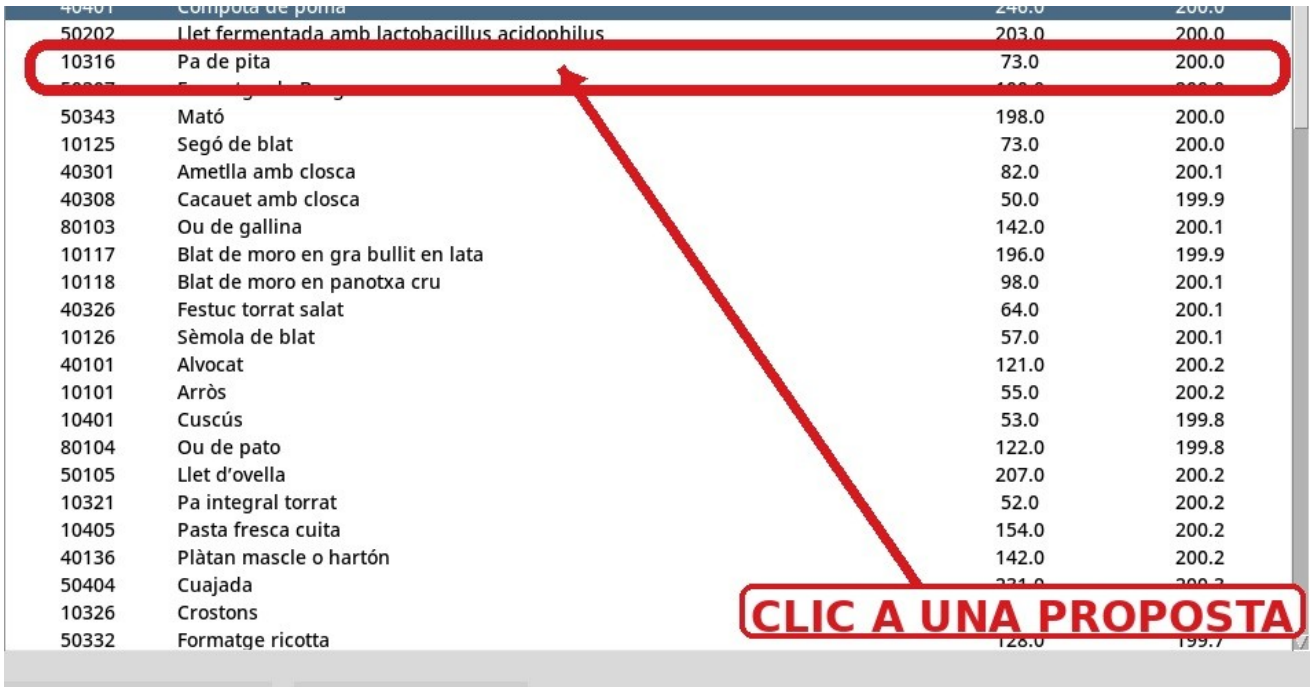
**NO HO FACIS AL PRINCIPI**

Completar kcal no substitueix la construcció dels cinc àpats. És una ajuda final.

# 35. Buscar un complement




Pots escriure el nom o filtrar per categoria i subgrup. La llista mostra quantitats aproximades per aportar unes kcal concretes.




Fes un clic a la proposta que vulguis utilitzar.

# 36. Triar a quin àpat s’afegeix el complement




Abans d’afegir-lo, comprova el desplegable Afegir a. El complement entrarà a l’àpat seleccionat.

**PENSA EN EL MENÚ REAL**

No afegeixis un aliment al sopar només perquè falten kcal si no té sentit per a aquella persona.

# 37. Afegir el complement




| | |
|---|---|
| **1** | Selecciona una proposta de la llista. |
| **2** | Comprova l’àpat. |
| **3** | Prem Afegir complement. |
| **4** | Torna al menú i revisa la nova fila i el total. |

# 38. Entendre el semàfor del menú




| | |
|---|---|
| **1** | Verd: el total és adequat respecte de l'objectiu. |
| **2** | Taronja: és millorable; falta o sobra una quantitat moderada. |
| **3** | Vermell: el total queda massa lluny de l'objectiu. |

**EL SEMÀFOR NO HO DIU TOT**

Un menú pot tenir les kcal correctes i estar mal repartit o contenir aliments inadequats. Revisa també els cinc àpats, els filtres i les al·lèrgies.

# 39. Enviar el menú a confirmació




| | |
|---|---|
| 1 | Comprova els cinc àpats. |
| 2 | Comprova les kcal totals i el semàfor. |
| 3 | Prem Enviar a confirmació. |
| 4 | S’obrirà un resum complet del menú. |

**CONFIRMACIÓ ÉS LA SEGONA BARRERA**

Encara no és el Registre real. Abans de permetre guardar, Confirmació torna a validar tots els aliments amb els filtres actuals de l’usuari.

# 40. Revisar la pantalla de confirmació




Confirmació revisa el menú per àpats, els totals i els filtres que estiguin actius en aquell moment.

| | |
|---|---|
| **1** | Comprova els aliments, els grams i el total del dia. |
| **2** | Llegeix els avisos abans de continuar. |
| **3** | Si detecta una al·lèrgia estricta, el botó de registre queda bloquejat. |
| **4** | Descarta o corregeix el menú abans de registrar-lo. |

**PER QUÈ ÉS IMPORTANT**

Aquesta comprovació també protegeix un menú preparat abans d'activar una al·lèrgia nova. Encara que l'aliment ja fos al menú, no es podrà registrar.

# 41. Tancar sense confondre’s




El botó Tancar tanca la finestra del menú manual. No és el mateix que Enviar a confirmació.

**ABANS DE TANCAR**

Si encara necessites aquell menú, envia’l al pas corresponent o anota què falta. No donis per fet que tancar equival a guardar-lo.

# 42. Teclat, errors habituals i comprovació final

| | |
|---|---|
| 1 | TAB: passa al camp o botó següent. |
| 2 | Majúscules + TAB: torna al camp anterior. |
| 3 | Enter: activa el botó que té el focus. |
| 4 | Escape: tanca moltes finestres auxiliars. |
| 5 | Fletxes: recorren llistes i desplegables. |

**SI NO TROBES UN ALIMENT**

Esborra la cerca, prova una paraula més curta i revisa Categoria/Subgrup. Si encara no surt, comprova els filtres actius: un aliment incompatible pot quedar fora de la llista.

**COMPROVACIÓ FINAL**

Usuari correcte · cinc àpats revisats · aliments i grams realistes · oli concret · kcal revisades · avisos atesos · Confirmació sense bloqueig d’al·lèrgia.

**Quan una persona sap completar aquest fascicle, ja pot construir i corregir un menú manual sense haver d’endevinar on és cada botó.**

# MANUAL DE CAN TRENTA

## NOVA EDICIÓ PAS A PAS

## FASCICLE 5

## Menú automàtic i menú econòmic



Afegir els aliments imprescindibles i deixar que Can Trenta completi la resta del dia.

**Autor del programa: Joan Pont Bruñol**

Edició revisada · agost de 2026

# 1. Com utilitzar aquest fascicle

Fes una sola acció a cada pàgina i comprova el resultat abans de continuar.

| | |
|---|---|
| **1** | Tria si vols un menú automàtic o un menú econòmic. |
| **2** | Afegeix només els aliments que hi han de ser obligatòriament. |
| **3** | Genera el menú i llegeix-lo àpat per àpat. |
| **4** | Completa, regenera o afegeix pica-pica només quan sigui necessari. |
| **5** | Envia a confirmació quan tot estigui revisat. |

**NO CAL OMPLIR-HO TOT A MÀ**

El programa completa els espais buits. Els aliments que afegeixes abans de generar queden fixos, però han de superar els filtres i els controls de seguretat actius.

# Índex del fascicle · primera part


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Com utilitzar aquest fascicle | 2 |
| Índex per problemes | 5 |
| Diferència entre automàtic i econòmic | 6 |
| Obrir els dos menús | 7 |
| Triar automàtic o econòmic | 8 |
| Pantalla automàtica | 9 |
| Pantalla econòmica | 10 |
| Ordre de treball | 11 |
| Què és un aliment fix | 12 |
| Filtres i bloqueig de seguretat | 13 |
| Afegir oli | 14 |
| Buscar pel nom | 15 |
| Categoria i subgrup | 16 |
| Veure el rebost | 17 |
| Seleccionar un aliment | 18 |
| Triar l'àpat | 19 |
| Triar pes brut o net | 20 |
| Escriure grams i afegir | 21 |
| Comprovar la llista de fixos | 22 |
| Eliminar un fix | 23 |
| Generar menú automàtic | 24 |
| Generar menú econòmic | 25 |

# Índex del fascicle · segona part


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Què fa el programa en generar | 26 |
| Llegir el resultat automàtic | 27 |
| Llegir el resultat econòmic | 28 |
| Objectiu, marge i filtres | 29 |
| Entendre FIX, SERVEIX i AUTO | 30 |
| Revisar els cinc àpats | 31 |
| Semàfor i percentatge | 32 |
| Regenerar el menú | 33 |
| Obrir Completar kcal | 34 |
| Triar kcal i àpat | 35 |
| Buscar un complement | 36 |
| Afegir el complement | 37 |
| Obrir Pica-pica | 38 |
| Pica-pica i avisos d’incompatibilitat | 39 |
| Què modifica el pica-pica | 40 |
| Enviar a confirmació | 41 |
| Confirmació automàtica i bloqueig | 42 |
| Confirmació econòmica | 43 |
| Enviar a notes | 44 |
| Tancar amb seguretat | 45 |
| Teclat, errors i comprovació final | 46 |

# Índex segons el que et passa

Busca la frase que s’assembla més al teu dubte.


| Què vull fer? | Pàgina |
|---|---|
| No sé quin dels dos menús he de triar | 6 |
| Vull que hi surti un aliment concret | 12 |
| Vull afegir oli al dinar i al sopar | 14 |
| No trobo un aliment | 15 |
| Vull mirar què tinc al rebost | 17 |
| No veig cap botó per afegir el fix | 21 |
| M’he equivocat amb un aliment fix | 23 |
| El resultat no m’agrada | 33 |
| Em falten kcal | 34 |
| Vull anotar alguna cosa que he picat | 38 |
| No entenc FIX, SERVEIX o AUTO | 30 |
| Vull revisar abans de registrar | 41 |
| Tinc por de tancar i perdre el menú | 45 |
| No em funciona el teclat | 46 |

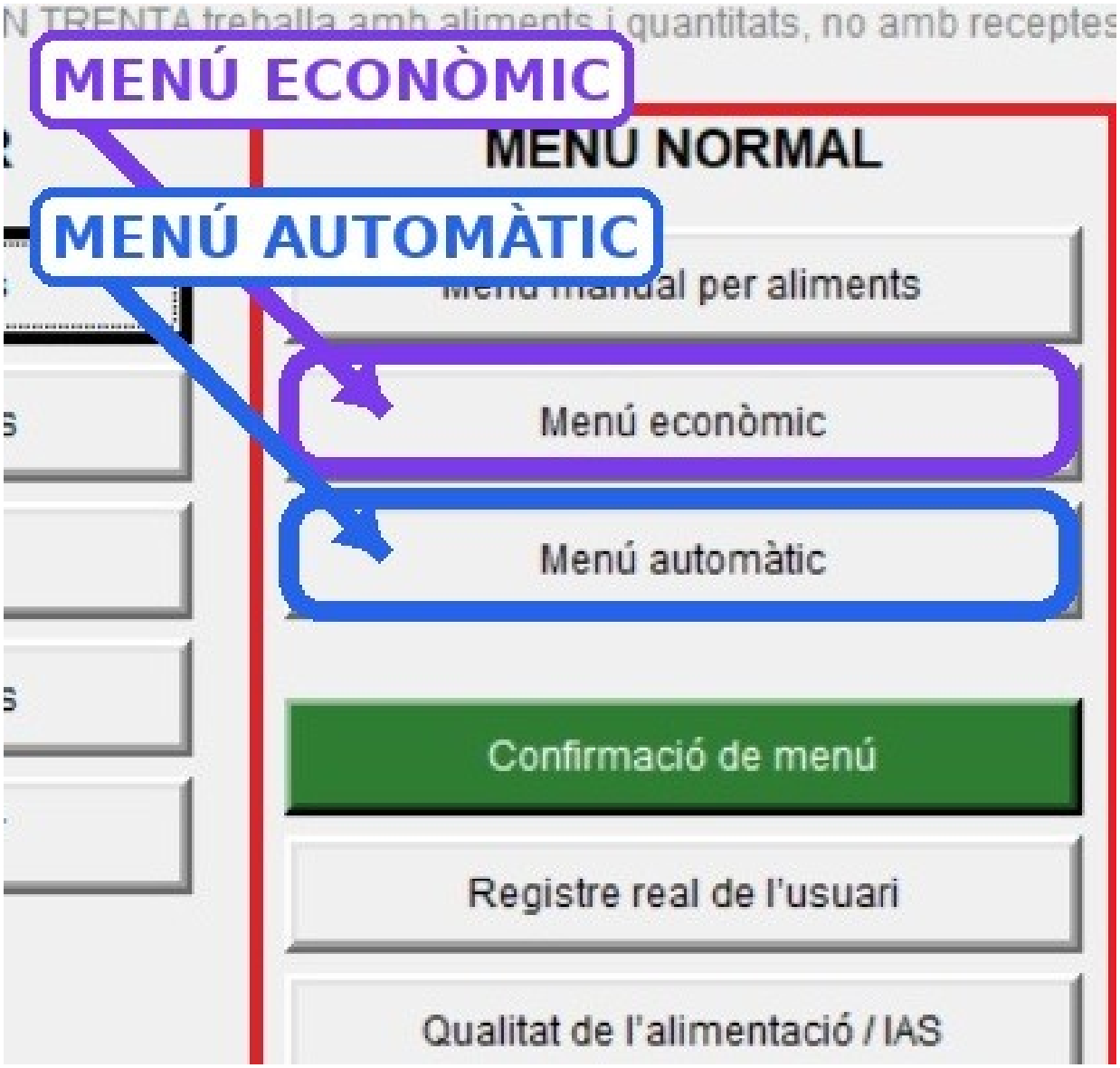
# 2. Diferència entre menú automàtic i menú econòmic

| | |
|---|---|
| 1 | Menú automàtic: completa el dia amb aliments adequats segons la configuració de l'usuari. |
| 2 | Menú econòmic: també completa el dia, però intenta utilitzar aliments econòmics aprovats. |
| 3 | En tots dos pots afegir aliments fixos abans de generar. |
| 4 | En tots dos pots completar kcal, afegir pica-pica i enviar a confirmació. |

**LA DIFERÈNCIA PRINCIPAL**

L'automàtic prioritza l'equilibri general. L'econòmic afegeix el criteri de cost. Cap dels dos substitueix el criteri mèdic ni la revisió final.

# 3. Obrir els menús automàtic i econòmic




Els dos botons són dins de MENÚ NORMAL. Prem només el que vulguis utilitzar en aquell moment.

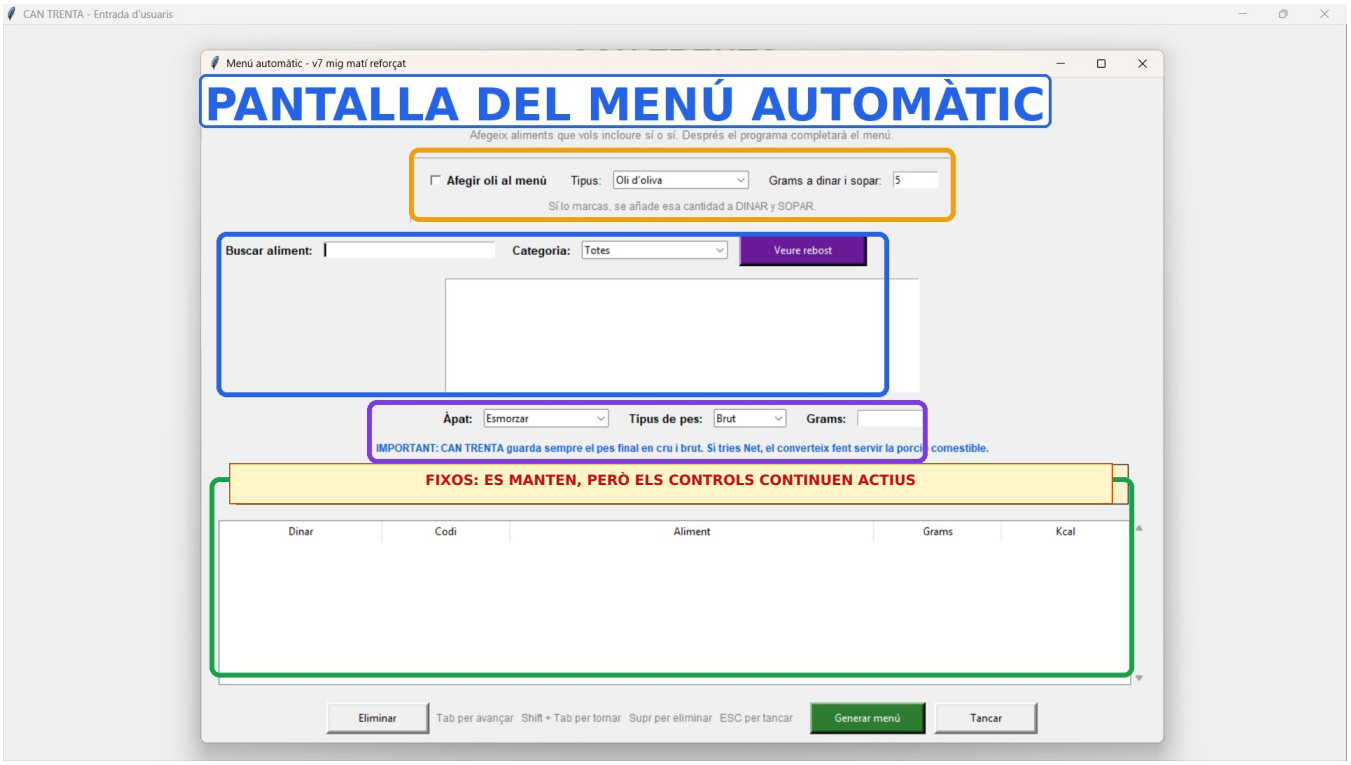
# 4. Triar quin menú vols fer

| | |
|---|---|
| **1** | Prem Menú automàtic quan vulguis una proposta general. |
| **2** | Prem Menú econòmic quan vulguis que el cost tingui més pes. |
| **3** | No cal preparar els dos. Cada botó obre una pantalla separada. |
| **4** | Comprova sempre que l’usuari actiu sigui el correcte. |

**POTS PROVAR**

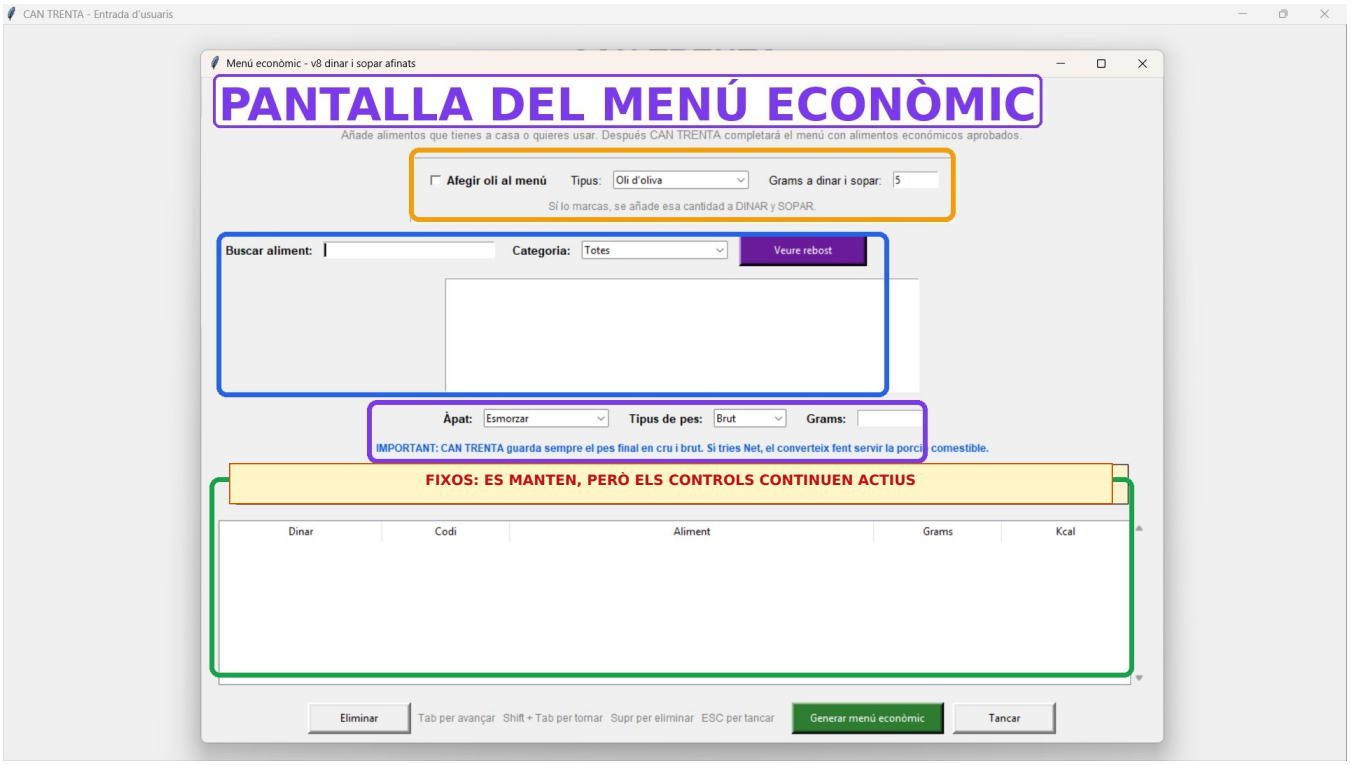
Generar un menú no t’obliga a registrar-lo. Pots tancar-lo, regenerar-lo o preparar-ne un altre fins que el resultat tingui sentit.

# 5. Conèixer la pantalla del menú automàtic




A dalt pots afegir oli. Al centre busques aliments fixos. A baix queda la llista de fixos i el botó Generar menú.

# 6. Conèixer la pantalla del menú econòmic




La forma de treballar és gairebé igual. La diferència apareix quan el programa completa el menú amb aliments econòmics aprovats.

# 7. Ordre recomanat de treball

| | |
|---|---|
| 1 | Decideix si necessites afegir oli. |
| 2 | Afegeix només els aliments que han de sortir sí o sí. |
| 3 | Revisa la llista de fixos. |
| 4 | Prem Generar menú. |
| 5 | Llegeix el resultat complet. |
| 6 | Regenera, completa o envia a confirmació. |

**MENYS ÉS MÉS**

No omplis tota la pantalla de fixos. Si ho fas, el programa tindrà poc marge per construir un menú equilibrat.

# 8. Què és un aliment fix

Un aliment fix és un aliment que tu decideixes incloure abans de generar el menú. Can Trenta el manté si és compatible i completa la resta del dia al seu voltant.

| | |
|---|---|
| **1** | Pot ser un aliment que ja tens preparat. |
| **2** | Pot ser un aliment que vols gastar. |
| **3** | Pot ser un aliment habitual de la persona. |
| **4** | Pot anar a qualsevol dels cinc àpats. |

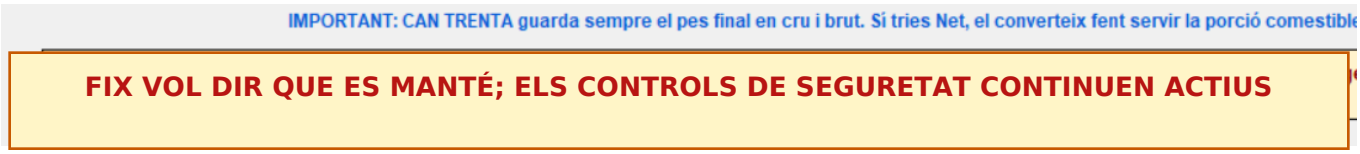
**NO ÉS EL MATEIX QUE SERVEIX**

Serveix és una preferència guardada. Fix és una decisió concreta per al menú que estàs generant ara.

**FIX NO VOL DIR SENSE FILTRES**

Vol dir que el generador no substituirà aquell aliment. Les al·lèrgies estrictes es bloquegen i la resta d'incompatibilitats s'han de revisar abans de continuar.

# 9. Com actuen els filtres amb els aliments fixos




La frase antiga de la pantalla era massa general. En la versió actual, afegir un aliment a mà no permet saltar-se una al·lèrgia ni anul·lar els filtres de l'usuari.

| | |
|---|---|
| **1** | La cerca normal mostra aliments compatibles amb els filtres estrictes actius. |
| **2** | Una al·lèrgia o intolerància estricta impedeix afegir l'aliment. |
| **3** | Altres incompatibilitats mostren un avís que s'ha de llegir i confirmar. |
| **4** | Confirmació torna a validar tot el menú amb els filtres actuals. |

### SI UN ALIMENT NO APAREIX

Esborra la cerca i revisa Categoria i Subgrup. Si continua sense sortir, comprova els filtres de l'usuari: pot haver quedat exclòs per seguretat.

### REVISIÓ PROFESSIONAL

En dietes clíniques o situacions mèdiques, un avís del programa no substitueix el criteri del metge, dietista o al·lergòleg.

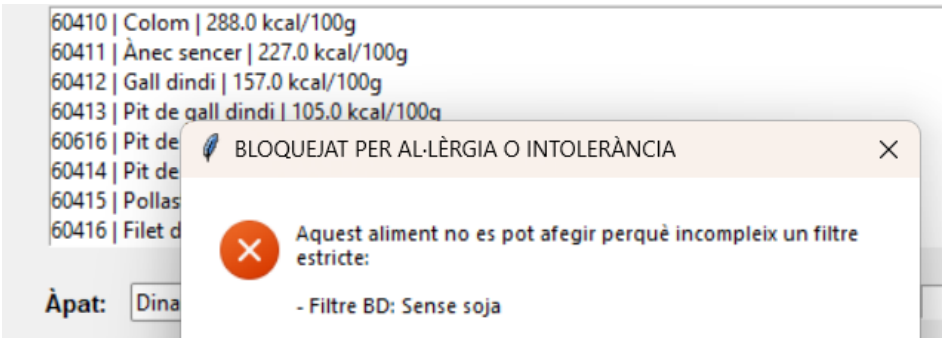
# 10. Afegir oli al dinar i al sopar




| | |
|---|---|
| 1 | Marca Afegir oli al menú. |
| 2 | Tria el tipus d'oli. |
| 3 | Escriu els grams. |
| 4 | La quantitat indicada s'afegeix al dinar i al sopar. |

**REVISA LA QUANTITAT**

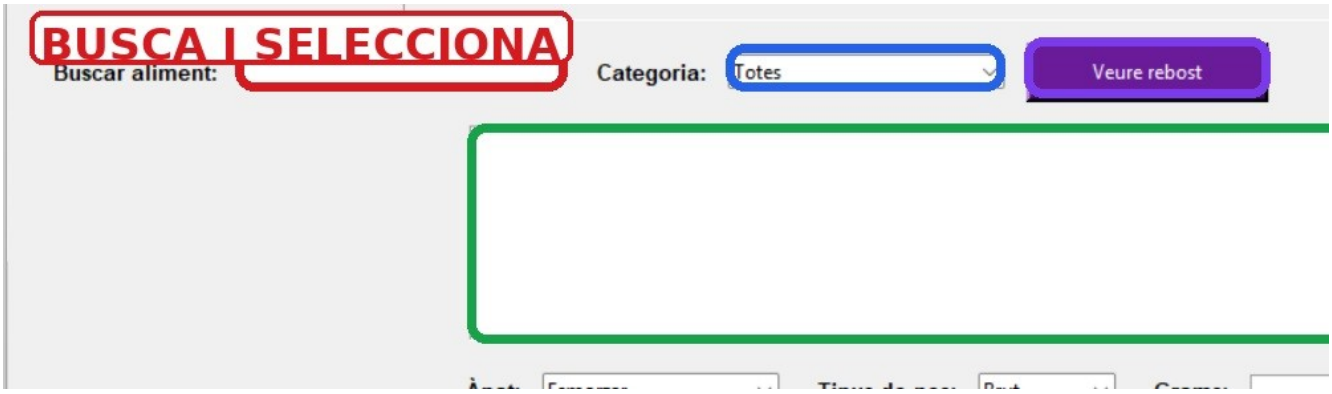
El camp indica grams per a cadascun dels dos àpats, no el total repartit entre tots dos.




**CONTROL DE SEGURETAT DE L'OLI**

Cada oli correspon a un aliment real de la base. Si l'oli triat no és compatible -per exemple, oli de soja amb al·lèrgia a la soja-, Can Trenta el bloqueja i indica quin filtre ha fallat.

# 11. Buscar un aliment fix pel nom

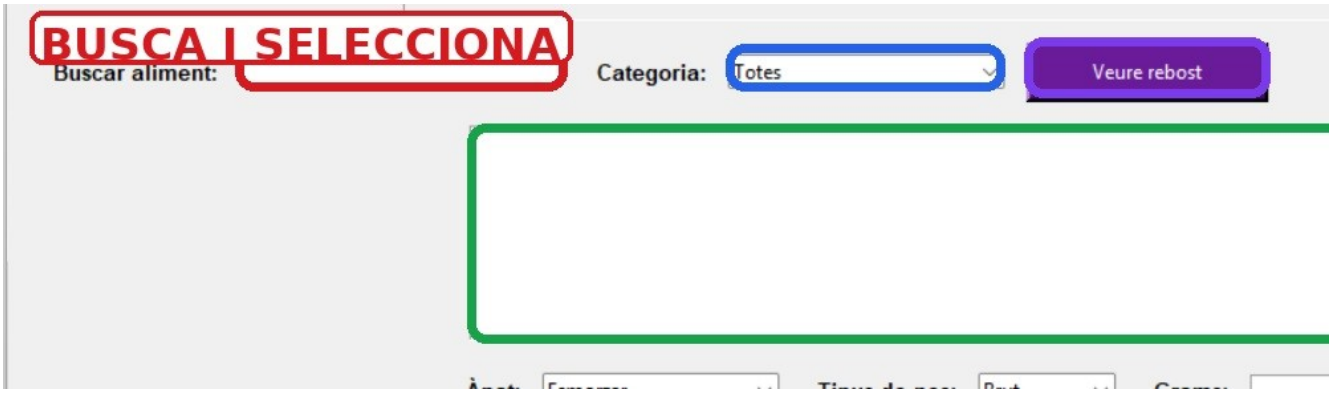



| | |
|---|---|
| 1 | Fes clic dins Buscar aliment. |
| 2 | Escriu una part del nom. |
| 3 | La llista mostra els resultats compatibles. |
| 4 | Fes un clic sobre l’aliment correcte. |

**SI LA LLISTA QUEDA BUIDA**

Prova una paraula més curta, esborra la categoria o revisa si l’aliment queda exclòs pels filtres actius.

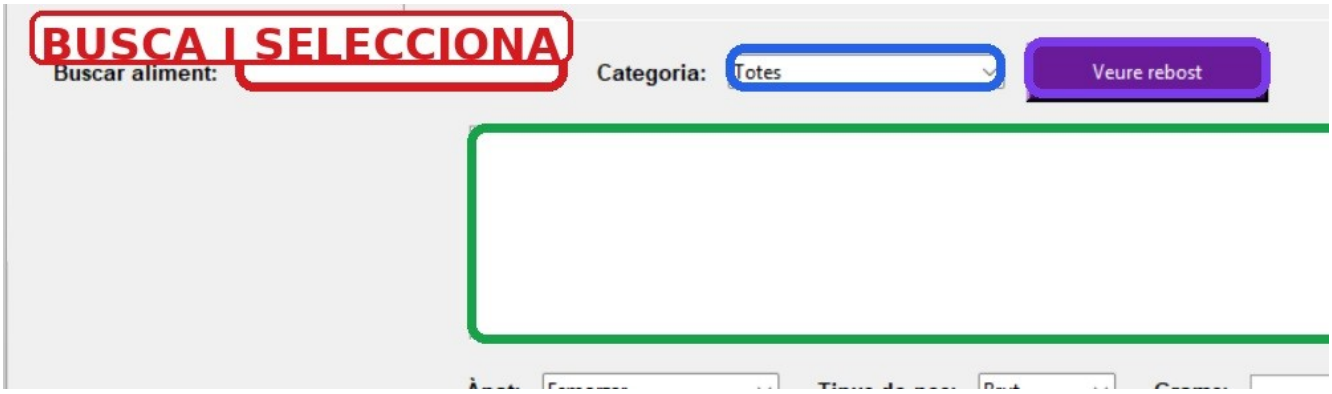
# 12. Filtrar per categoria i subgrup




Pots buscar sense recordar el nom exacte. Tria una categoria i, quan aparegui, un subgrup més concret.

| | |
|---|---|
| **1** | Categoria: família gran, com Fruites o Peixos. |
| **2** | Subgrup: grup més concret dins de la categoria. |
| **3** | Pots combinar categoria, subgrup i una part del nom. |

# 13. Veure el rebost

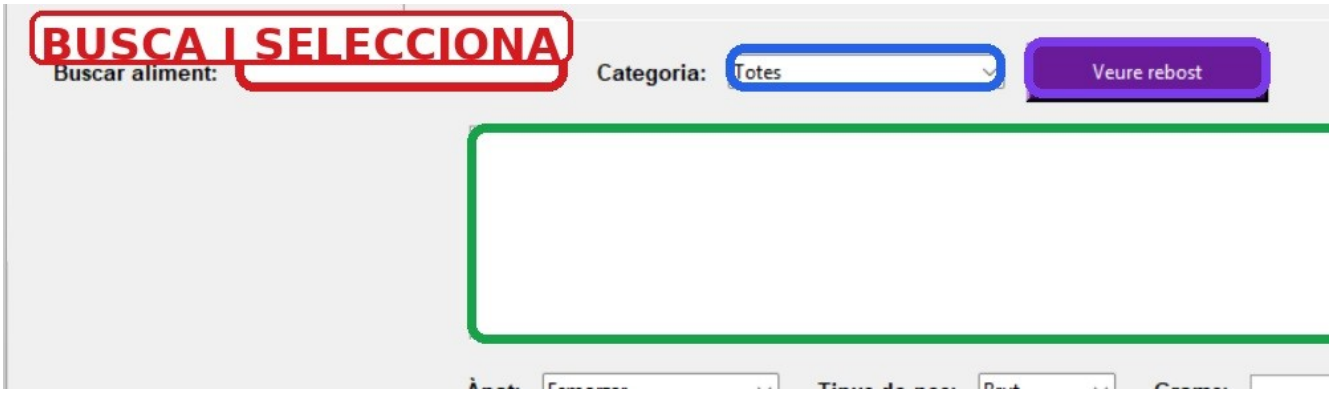



Prem Veure rebost per recordar quins aliments has marcat com a disponibles a casa.

**EL REBOST NO DESCOMPTA RES**

És un recordatori. No guarda quantitats ni sap què has gastat després de fer el menú.

# 14. Seleccionar l’aliment




| | |
|---|---|
| 1 | Fes un clic damunt del resultat correcte. |
| 2 | La línia quedarà seleccionada. |
| 3 | Prem Enter o fes doble clic per passar al camp Àpat. |
| 4 | No continuïs si no estàs segur del nom i del codi. |

# 15. Triar l’àpat del fix




Obre el desplegable Àpat i tria Esmorzar, Mig matí, Dinar, Berenar o Sopar.

**PENSA EN EL DIA REAL**

No posis un aliment a un àpat només per omplir-lo. Tria on la persona el menjarà de veritat.

# 16. Triar pes brut o pes net




Brut és el pes abans de treure pell, os o closca. Net és només la part comestible.

### CAN TRENTA HO CONVERTEIX

Si tries Net, el programa calcula el pes brut fent servir la porció comestible de la base.

# 17. Escriure els grams i afegir el fix




| | |
|---|---|
| **1** | Escriu els grams al camp Grams. |
| **2** | Prem Enter. |
| **3** | L'aliment passarà a la taula inferior. |
| **4** | El camp de cerca quedarà preparat per buscar-ne un altre. |

**NO HI HA UN BOTÓ AFEGIR**

En aquesta pantalla, el fix s'afegeix prement Enter després d'escriure els grams. Això és correcte.

**EN PRÉMER ENTER**

Can Trenta comprova l'aliment abans d'afegir-lo. Una al·lèrgia estricta queda bloquejada; en altres incompatibilitats apareix un avís que s'ha de revisar abans de continuar.

# 18. Comprovar la llista d’aliments fixos

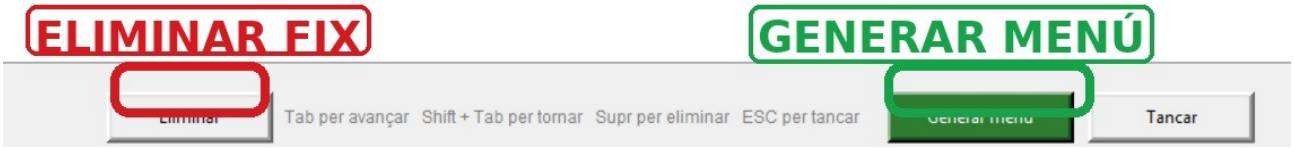



Cada fila mostra l’àpat, el codi, l’aliment, els grams i les kcal. Revisa-ho abans de generar.

**PES NET**

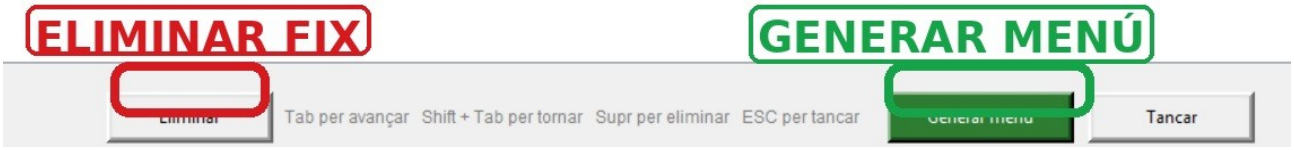
Quan has introduït pes net, el nom pot mostrar també la conversió al pes brut.

# 19. Eliminar un aliment fix




| | |
|---|---|
| **1** | Selecciona la fila equivocada a la taula. |
| **2** | Prem Eliminar o la tecla Supr. |
| **3** | La fila desapareixerà. |
| **4** | Torna a afegir l’aliment correcte si cal. |

# 20. Generar el menú automàtic




| | |
|---|---|
| 1 | Revisa els fixos i l’oli. |
| 2 | Prem Generar menú. |
| 3 | Can Trenta construirà els cinc àpats. |
| 4 | S’obrirà la pantalla del resultat. |

**POTS GENERAR SENSE FIXOS**

Si la taula està buida, el programa prepara el menú complet automàticament.

# 21. Generar el menú econòmic




| | |
|---|---|
| 1 | Revisa els fixos i l’oli. |
| 2 | Prem Generar menú econòmic. |
| 3 | Can Trenta completarà el dia amb el criteri econòmic. |
| 4 | S’obrirà la pantalla del resultat. |

# 22. Què fa Can Trenta quan genera

| | |
|---|---|
| **1** | Manté els aliments fixos que han superat els controls. |
| **2** | Comprova també l’oli i bloqueja les al·lèrgies o intoleràncies estrictes. |
| **3** | Completa la resta amb els filtres, preferències i prioritats de l’usuari. |
| **4** | Intenta repartir les kcal entre els cinc àpats. |
| **5** | Pot reservar un marge per completar el menú o registrar pica-pica. |
| **6** | Indica l’origen de cada aliment al resultat. |

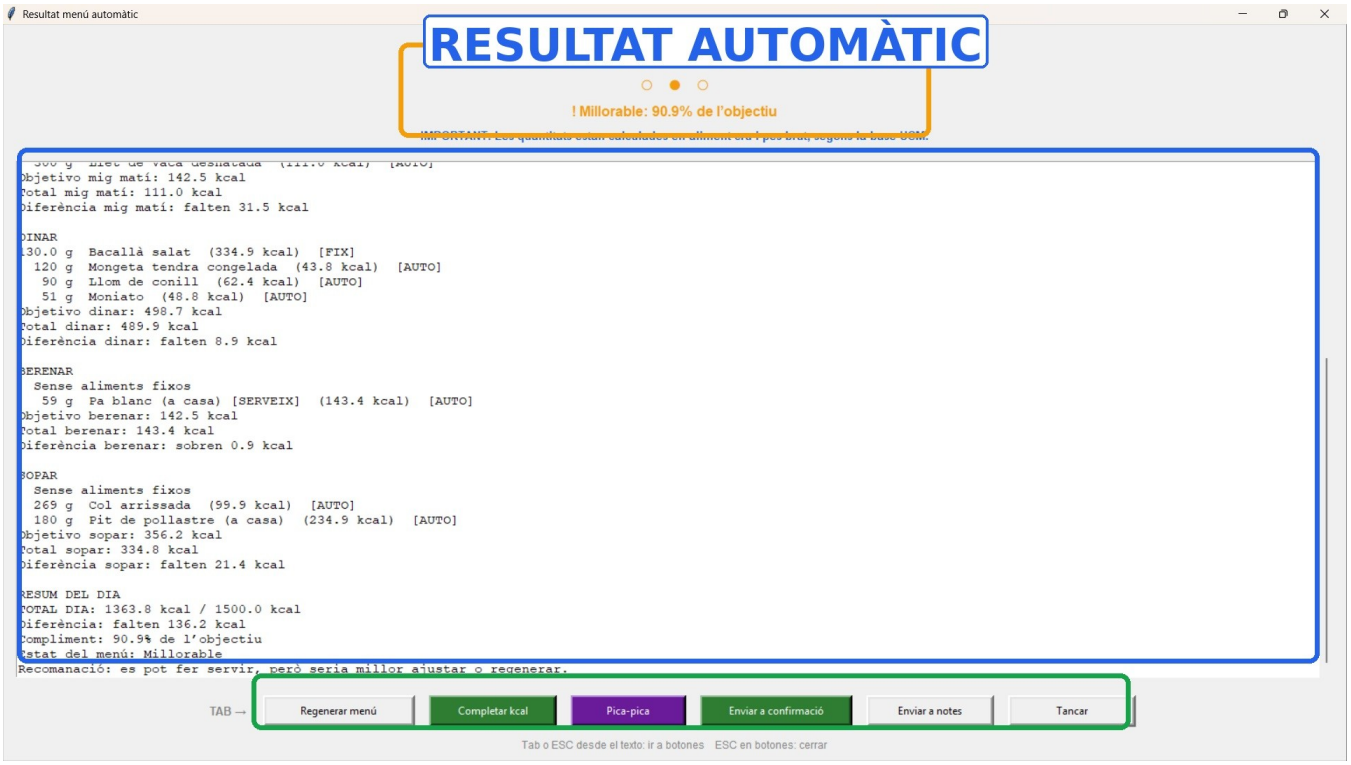
### ÉS UNA PROPOSTA

El resultat s’ha de llegir i revisar. Regenerar no és un fracàs: és una manera normal de buscar una combinació millor.

### SEGONA BARRERA

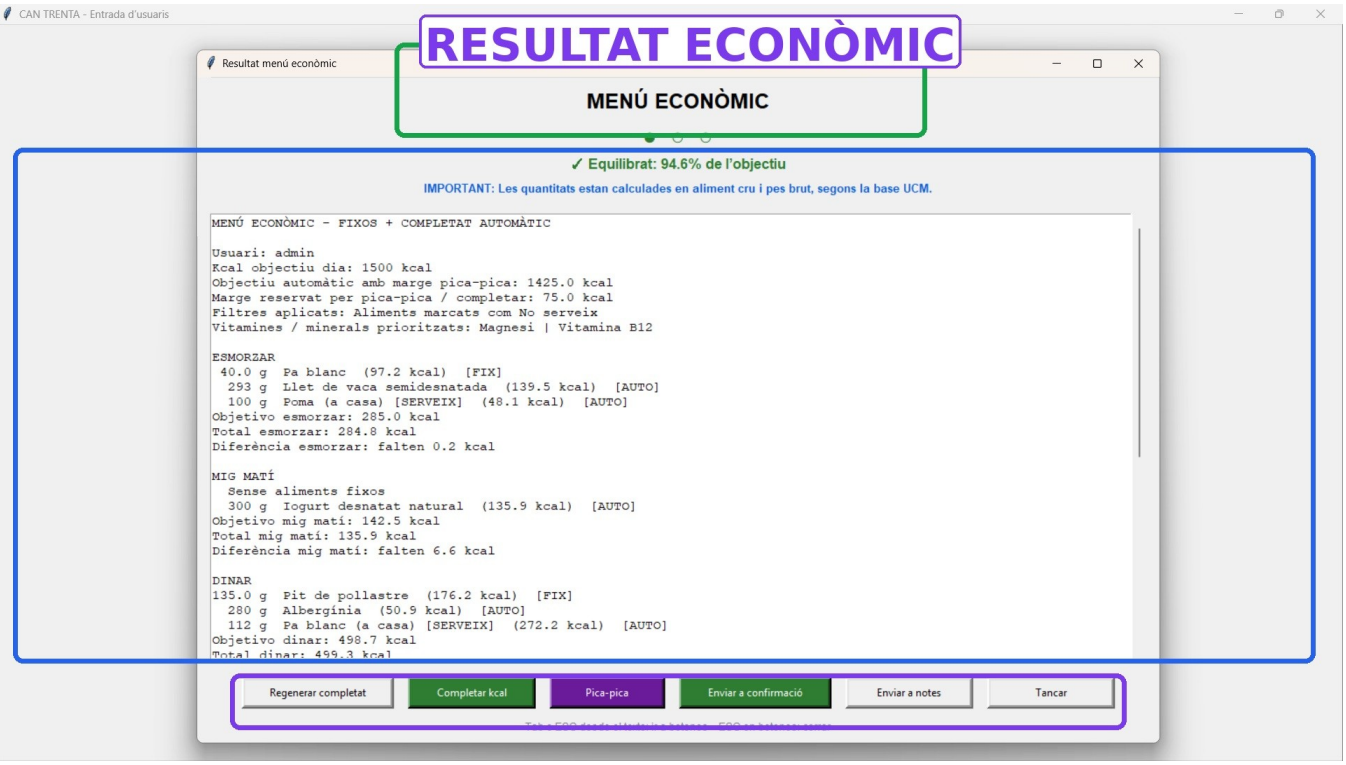
Quan el menú arriba a Confirmació, tots els aliments es tornen a comprovar amb els filtres que estiguin actius en aquell moment.

# 23. Llegir el resultat del menú automàtic




A dalt veus l'estat general. Al centre hi ha els cinc àpats. A baix tens els botons per corregir, completar o continuar.

# 24. Llegir el resultat del menú econòmic



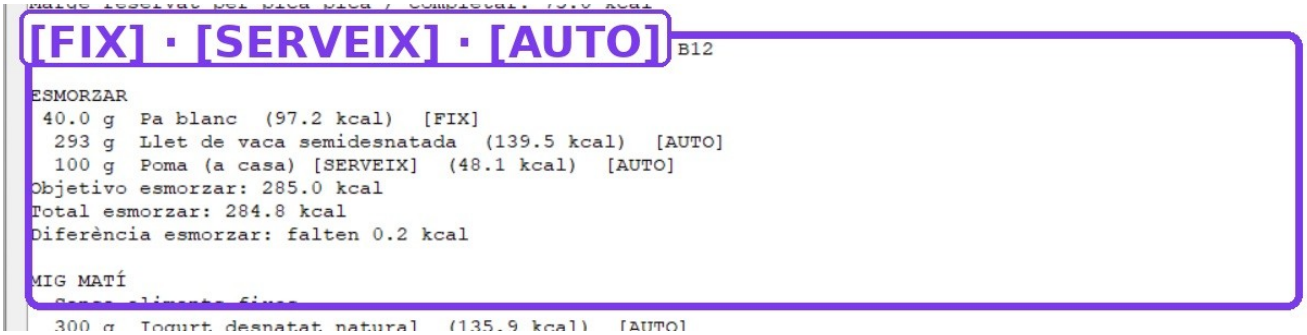

La lectura és la mateixa que a l'automàtic. La diferència és el criteri utilitzat per completar els aliments.

# 25. Entendre l’objectiu, el marge i els filtres




| | |
|---|---|
| 1 | Kcal objectiu dia: objectiu general de l’usuari. |
| 2 | Objectiu automàtic amb marge: kcal que el generador intenta cobrir. |
| 3 | Marge reservat: espai que pot quedar per completar o pica-pica. |
| 4 | Filtres aplicats: recordatori de les condicions utilitzades. |
| 5 | Vitamines/minerals: prioritats que el programa ha tingut en compte. |

# 26. Entendre les marques FIX, SERVEIX i AUTO




| | |
|---|---|
| 1 | [FIX]: aliment que tu has introduït abans de generar. |
| 2 | [SERVEIX]: aliment marcat com habitual per a l’usuari. |
| 3 | [AUTO]: aliment incorporat pel generador. |
| 4 | Un mateix aliment pot mostrar més d’una marca. |

**LES MARQUES EXPLIQUEN L’ORIGEN**

No indiquen que un aliment sigui millor o pitjor. Expliquen per què ha entrat al menú.

# 27. Revisar els cinc àpats

Desplaça el text i llegeix Esmorzar, Mig matí, Dinar, Berenar i Sopar. No et quedis només amb el percentatge de la capçalera.

| | |
|---|---|
| **1** | Mira els aliments i els grams. |
| **2** | Comprova l’objectiu i el total de cada àpat. |
| **3** | Mira si falten o sobren kcal. |
| **4** | Comprova que els aliments tinguin sentit junts. |
| **5** | Revisa els fixos i l’oli. |

**EL TOTAL NO HO ÉS TOT**

Un menú pot tenir un percentatge correcte i, malgrat això, necessitar una revisió pràctica.

# 28. Entendre el semàfor i el percentatge




| | |
|---|---|
| **1** | Verd: resultat equilibrat respecte de l'objectiu. |
| **2** | Taronja: és utilitzable, però convé ajustar o regenerar. |
| **3** | Vermell: queda massa lluny de l'objectiu. |
| **4** | El percentatge compara les kcal totals amb l'objectiu. |

# 29. Regenerar el menú

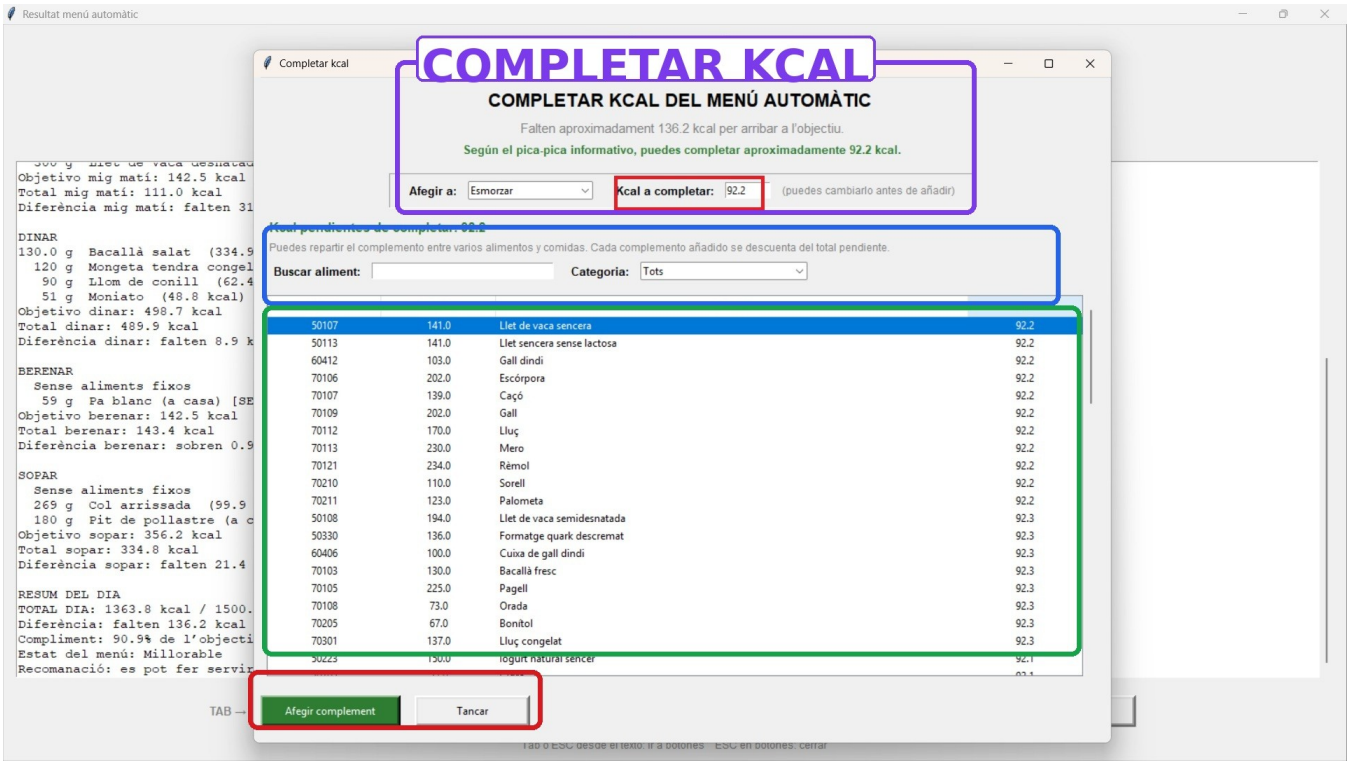



Prem Regenerar menú quan la combinació no t'agradi o el resultat necessiti una proposta diferent.

**QUÈ ES MANTÉ**

Els aliments fixos i les opcions de la pantalla inicial es mantenen com a base. El programa torna a completar la resta.

# 30. Obrir Completar kcal




Completar kcal serveix per afegir una quantitat concreta sense regenerar tot el menú.

**UTILITZA-HO AL FINAL**

Primer revisa els cinc àpats. Després completa només la part que realment falta.

# 31. Triar les kcal i l’àpat del complement

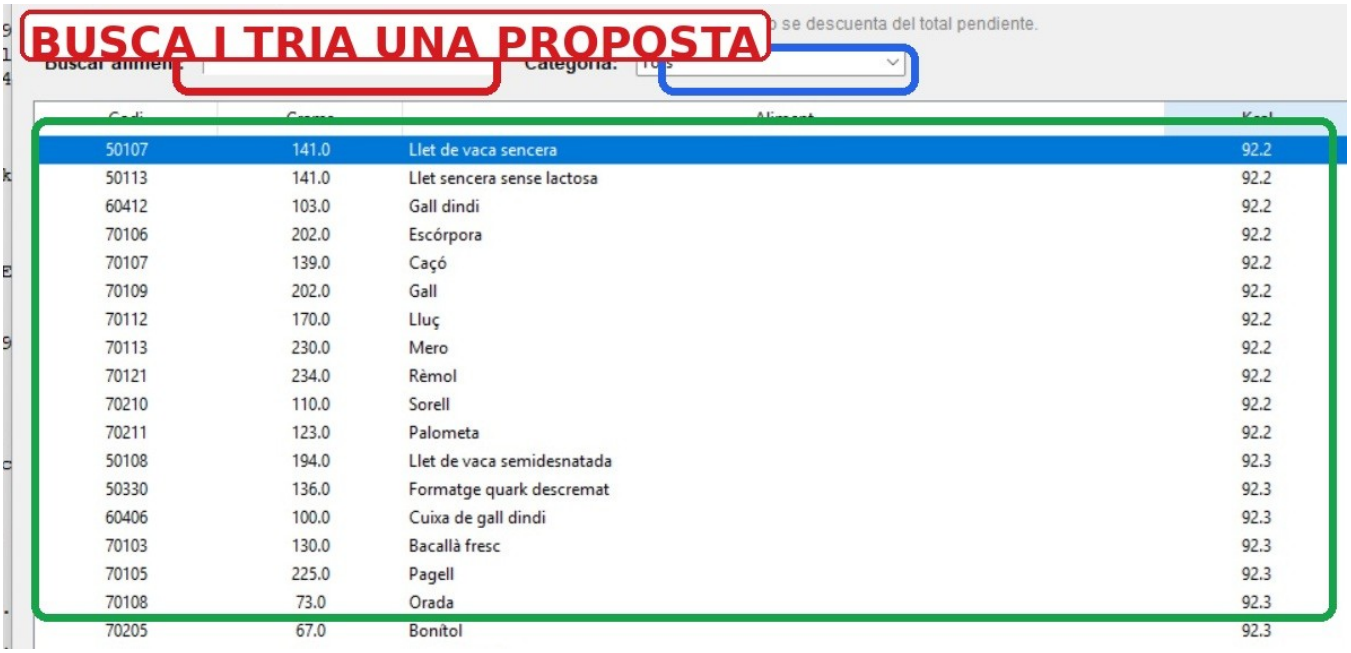



| | |
|---|---|
| **1** | Tria l’àpat a Afegir a. |
| **2** | Comprova Kcal a completar. |
| **3** | Pots canviar aquesta quantitat abans d’afegir. |
| **4** | La finestra mostra les kcal que encara queden pendents. |

**PICA-PICA INFORMATIU**

El pica-pica es guarda separat i no redueix automàticament les kcal del menú ni les reparteix entre els àpats. Serveix per registrar la realitat del dia.

# 32. Buscar i seleccionar un complement




| | |
|---|---|
| **1** | Escriu una part del nom o tria una categoria. |
| **2** | Mira els grams calculats per a cada proposta. |
| **3** | Selecciona una fila. |
| **4** | Comprova que l’aliment tingui sentit a l’àpat triat. |

# 33. Afegir el complement




| | |
|---|---|
| **1** | Selecciona la proposta. |
| **2** | Comprova l’àpat i les kcal. |
| **3** | Prem Afegir complement. |
| **4** | Torna al resultat i revisa el nou total. |

**POTS REPARTIR-HO**

No cal completar-ho tot amb un sol aliment. Pots afegir diversos complements en àpats diferents.

# 34. Obrir Pica-pica




Aquesta finestra permet anotar aliments menjats fora del menú previst.

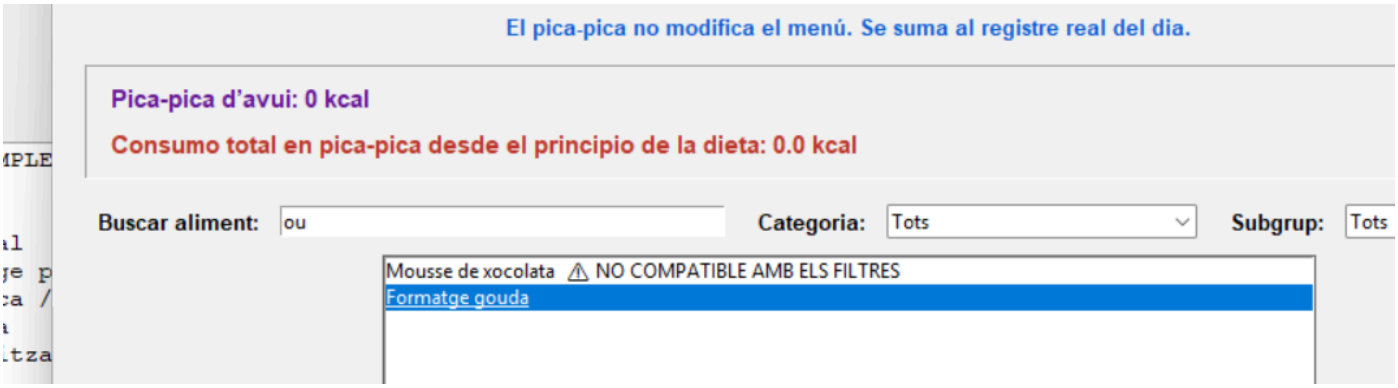
**REGISTRA LA REALITAT**

Pica-pica mostra també aliments incompatibles perquè aquí s'anota el que realment s'ha menjat. No converteix aquell aliment en recomanat.

**AVÍS VISIBLE**

Quan un aliment no passa els filtres, la llista el marca com NO COMPATIBLE AMB ELS FILTRES abans d'afegir-lo.

# 35. Afegir o treure aliments del pica-pica




La cerca mostra tots els aliments. Els incompatibles porten un avís al costat del nom perquè l'usuari sàpiga que no encaixen amb els filtres actius.

| | |
|---|---|
| **1** | Busca l'aliment i revisa si apareix l'avís NO COMPATIBLE. |
| **2** | Selecciona l'aliment i escriu els grams reals. |
| **3** | Prem Afegir pica-pica i llegeix qualsevol advertiment. |
| **4** | Per treure una fila, selecciona-la i prem Treure o Supr. |

**IMPORTANT**

Un aliment incompatible es pot registrar perquè ja s'ha menjat, però queda identificat com a no compatible. Això no anul·la l'al·lèrgia ni el converteix en una opció segura.

# 36. Què modifica el pica-pica

El pica-pica no canvia els aliments ni les quantitats del menú original. Es conserva separat i s’afegeix al Registre real del dia quan es confirma.

| | |
|---|---|
| **1** | Pica-pica d’avui: total provisional del dia. |
| **2** | Consum total: acumulat des del principi de la dieta. |
| **3** | Els aliments incompatibles queden marcats i generen un avís. |
| **4** | No elimina, redueix ni substitueix aliments del menú original. |
| **5** | No compensa automàticament les kcal entre els àpats. |

**NO COMPENSA AUTOMÀTICAMENT**

Can Trenta informa i registra. L’objectiu és veure la realitat del dia, no castigar ni amagar el que s’ha menjat.

**PER QUÈ MOSTRA ALIMENTS PROHIBITS**

Perquè pica-pica és un registre real. Les pantalles de creació de menú els exclouen o bloquegen; aquesta pantalla els mostra amb l’avís corresponent.

# 37. Enviar el menú a confirmació




| | |
|---|---|
| **1** | Revisa els cinc àpats. |
| **2** | Revisa el semàfor, el total i els avisos. |
| **3** | Comprova el pica-pica si n'has afegit. |
| **4** | Prem Enviar a confirmació. |

**SEGONA BARRERA DE SEGURETAT**

En arribar a Confirmació, Can Trenta torna a comprovar tots els aliments amb els filtres actuals. Una al·lèrgia estricta bloqueja el registre.

# 38. Revisar la confirmació del menú automàtic




Aquesta pantalla revisa el menú rebut, els totals i els filtres que estiguin actius en aquell moment.

| | |
|---|---|
| **1** | Comprova que diu MENÚ AUTOMÀTIC i llegeix els cinc àpats. |
| **2** | Revisa els avisos i el semàfor abans de registrar. |
| **3** | Si detecta una al·lèrgia estricta, el botó queda Bloquejat per al·lèrgia. |
| **4** | Descarta o corregeix el menú; no intentis forçar el registre. |

**PROTEGEIX TAMBÉ MENÚS ANTICS**

Si el menú es va preparar abans d'activar una al·lèrgia nova, Confirmació el torna a revisar i impedeix registrar l'aliment incompatible.

# 39. Revisar la confirmació del menú econòmic




| | |
|---|---|
| 1 | Comprova que diu MENÚ ECONÒMIC. |
| 2 | Llegeix els cinc àpats. |
| 3 | Revisa els aliments fixos i els automàtics. |
| 4 | No continuïs fins que el resum sigui correcte. |

**MATEIXA SEGURETAT QUE A L'AUTOMÀTIC**

La Confirmació del menú econòmic també revalida els filtres actuals. Si troba una al·lèrgia o intolerància estricta, bloqueja el registre.

# 40. Enviar el resultat al bloc de notes




Prem Enviar a notes quan vulguis conservar el text del menú al bloc de notes del programa.

**NO SUBSTITUEIX LA CONFIRMACIÓ**

Enviar a notes serveix per consultar, imprimir o conservar un text. No registra el menú com a alimentació real.

# 41. Tancar amb seguretat




Prem Tancar per sortir del resultat sense enviar-lo a confirmació.

**ABANS DE TANCAR**

Pregunta’t si necessites conservar el menú. Tancar no és el mateix que confirmar, registrar o enviar a notes.

# 42. Teclat, errors habituals i comprovació final

| | |
|---|---|
| 1 | TAB: avança pels camps i botons. |
| 2 | Majúscules + TAB: torna enrere. |
| 3 | Enter: selecciona, avança o afegeix el fix després dels grams. |
| 4 | Supr: elimina un fix o una fila de pica-pica seleccionada. |
| 5 | Escape: tanca moltes finestres o passa del text als botons. |

**ERROR HABITUAL**

Buscar un aliment i pensar que la base està buida. Prova una paraula més curta i revisa Categoria, Subgrup i els filtres actius.

**COMPROVACIÓ FINAL**

Usuari correcte · menú triat · oli compatible · fixos revisats · filtres actius · cinc àpats llegits · pica-pica real · Confirmació sense bloqueig d'al·lèrgia.

**Quan una persona domina aquest fascicle, ja pot generar, revisar i ajustar menús automàtics i econòmics sense haver d'endevinar el camí.**

# MANUAL DE CAN TRENTA

## NOVA EDICIÓ PAS A PAS

## FASCICLE 6

## Sistema modular



Crear àpats reutilitzables i muntar dies complets amb calma.

**Autor del programa: Joan Pont Bruñol**

Edició revisada · agost de 2026

# 1. Com utilitzar aquest fascicle

El sistema modular es fa a poc a poc: primer un àpat, després un altre i finalment el dia complet.

| | |
|---|---|
| **1** | Crea un mòdul per a un sol àpat. |
| **2** | Revisa les kcal, els avisos i el resum. |
| **3** | Desa el mòdul a l'historial quan et serveixi. |
| **4** | Repeteix-ho per als cinc àpats. |
| **5** | Munta un dia triant un mòdul de cada àpat. |

**LA IDEA MÉS IMPORTANT**

Un mòdul és un àpat guardat. No és encara un dia complet. El dia es munta després combinant cinc mòduls.

# Índex del fascicle · primera part


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Com utilitzar aquest fascicle | 2 |
| Índex per problemes | 5 |
| Què és el sistema modular | 6 |
| Obrir el menú modular | 7 |
| Els cinc botons modulars | 8 |
| Dieta modular per àpats | 9 |
| Percentatges i kcal | 10 |
| Marge d’ajust | 11 |
| Seleccionar un àpat | 12 |
| Crear el mòdul | 13 |
| Pantalla del mòdul | 14 |
| Objectiu de l’àpat | 15 |
| Afegir un aliment | 16 |
| Buscar pel nom | 17 |
| Categoria i subgrup | 18 |
| Seleccionar i comprovar filtres | 19 |
| Pes brut o net | 20 |
| Calculadora kcal/pes | 21 |
| Afegir al mòdul | 22 |
| Afegir oli | 23 |
| Veure el rebost | 24 |
| Eliminar un aliment | 25 |
| Calcular el mòdul | 26 |

# Índex del fascicle · segona part


| Apartat | Pàgina |
|---|---|
| Entendre el semàfor | 27 |
| Falten o sobren kcal | 28 |
| Suggerir ajust | 29 |
| Afegir un suggeriment | 30 |
| Vitamines i minerals | 31 |
| Resum del mòdul | 32 |
| Desar a l’historial | 33 |
| Tancar el mòdul | 34 |
| Historial modular d’àpats | 35 |
| Filtrar l’historial | 36 |
| Veure mòduls guardats | 37 |
| Veure detall, exportar o eliminar | 38 |
| Muntar un dia des de l’historial | 39 |
| Triar els cinc mòduls | 40 |
| Muntar, resumir i guardar el dia | 41 |
| Comprovar el dia muntat | 42 |
| Historial modular de dies | 43 |
| Veure dies guardats | 44 |
| Detall d’un dia | 45 |
| Confirmació, bloqueig o exportar | 46 |
| Informes i exportació | 47 |
| Generar un informe | 48 |
| Consulta ràpida | 49 |
| Teclat i sortida segura | 50 |
| Errors habituals | 51 |
| Comprovació final | 52 |

# Índex segons el que et passa

Busca la frase que s’assembla més al teu dubte.


| Què vull fer? | Pàgina |
|---|---|
| No sé què és un mòdul | 6 |
| Vull començar un esmorzar modular | 12 |
| No trobo un aliment | 17 |
| Vull buscar només formatges o fruita | 18 |
| No sé si posar pes brut o net | 20 |
| Em falten kcal | 29 |
| M’he passat de kcal | 28 |
| Vull veure què tinc a casa | 24 |
| Vull guardar aquest àpat per un altre dia | 33 |
| No trobo els àpats que havia guardat | 35 |
| Vull muntar un dia complet | 39 |
| Vull veure un dia antic | 43 |
| Vull enviar el dia a confirmació | 46 |
| Vull imprimir o exportar | 47 |
| Tinc por de tancar i perdre la feina | 50 |

# 2. Què és el sistema modular

Pensa en peces de construcció: cada mòdul és un àpat que després es pot reutilitzar.

Exemple: guardes un esmorzar correcte, un dinar correcte i un sopar correcte. Més endavant els pots combinar amb altres mòduls per muntar un dia complet.

**MÒDUL = UN ÀPAT**

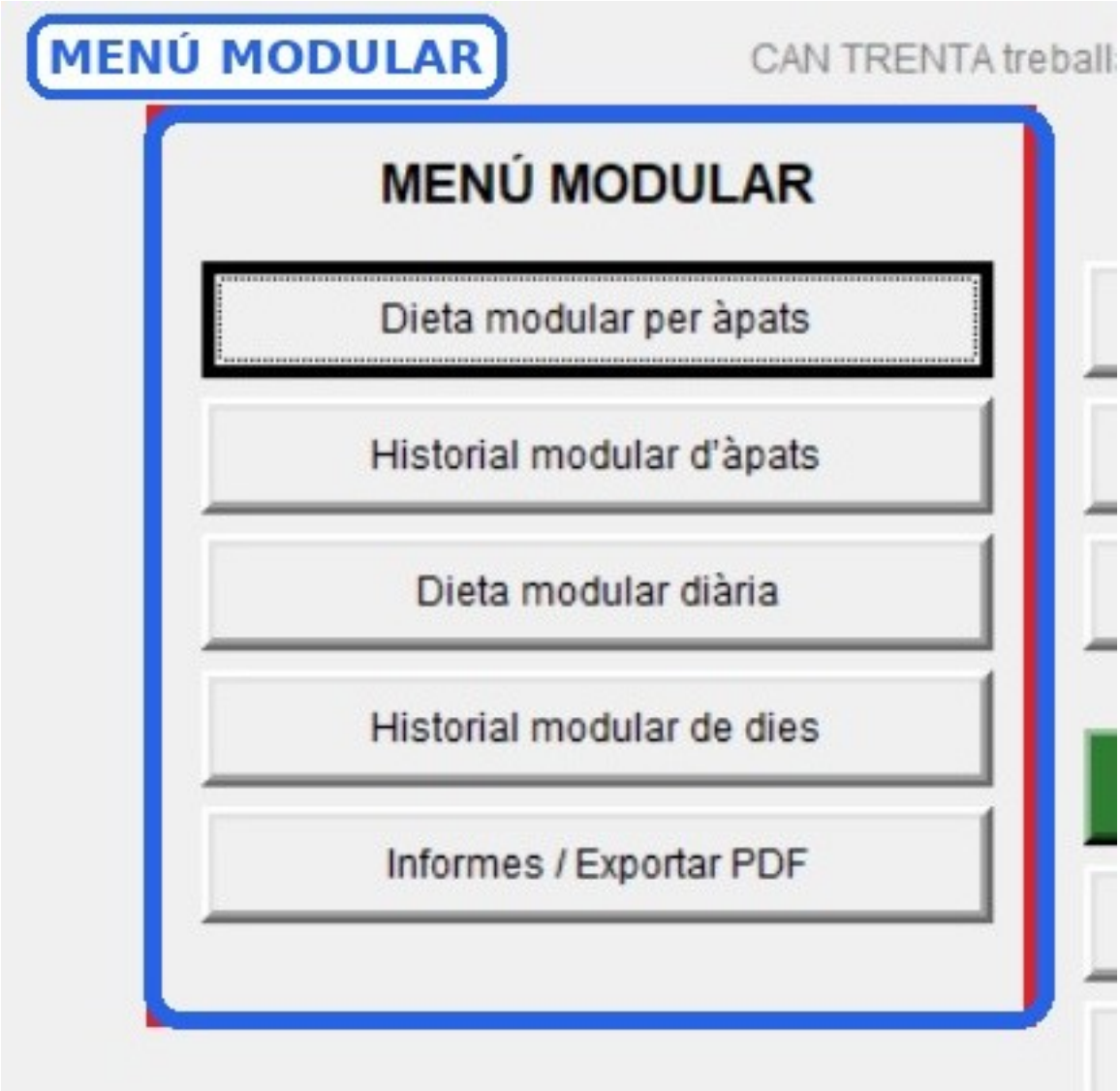
Esmorzar, mig matí, dinar, berenar o sopar. Cada mòdul conserva aliments, grams, kcal i estat.

**DIA MODULAR = CINC MÒDULS**

Per muntar el dia tries un mòdul de cadascun dels cinc àpats.

# 3. Obrir el menú modular

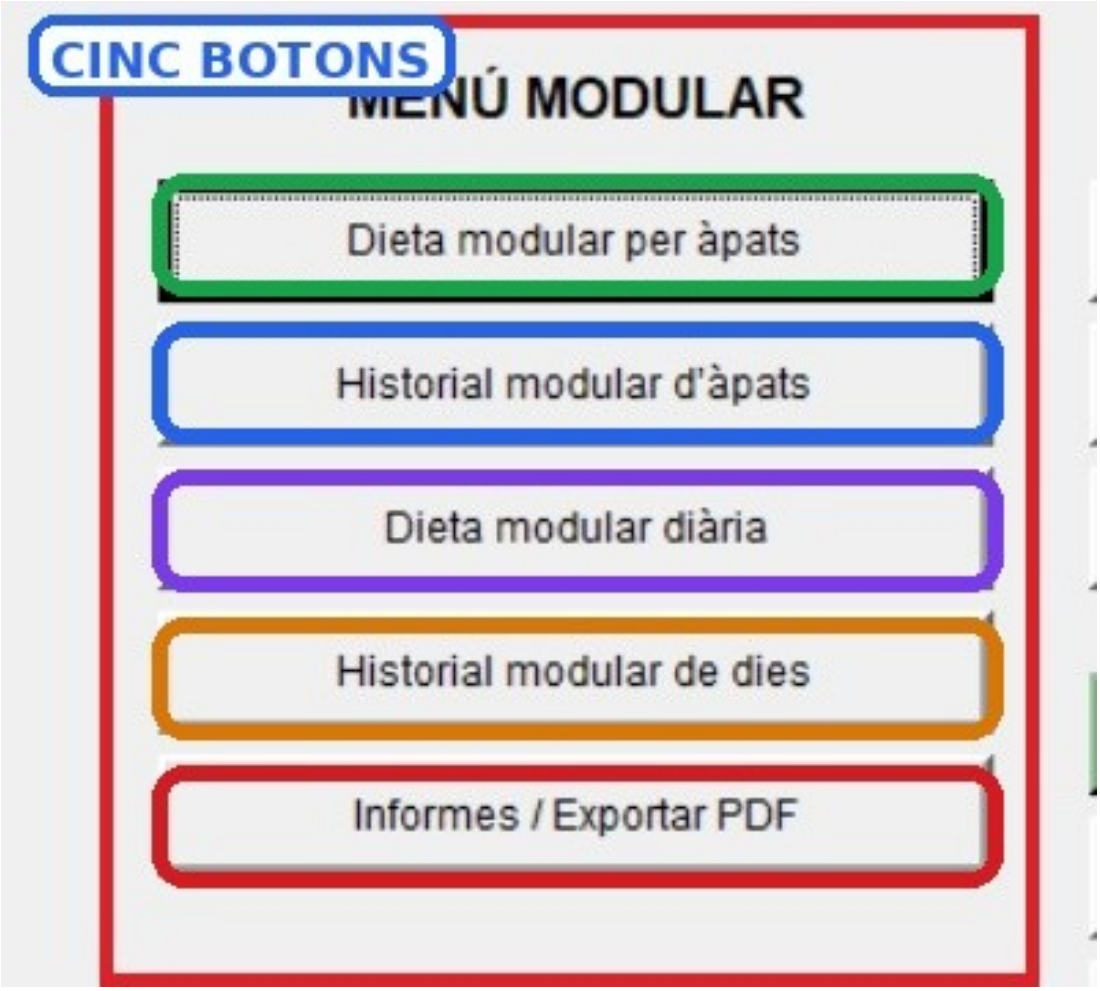
Des del menú principal, mira la columna de l’esquerra.




| | |
|---|---|
| **1** | Entra amb el teu usuari. |
| **2** | Busca la columna MENÚ MODULAR. |
| **3** | Comença per Dieta modular per àpats. |

# 4. Els cinc botons modulars

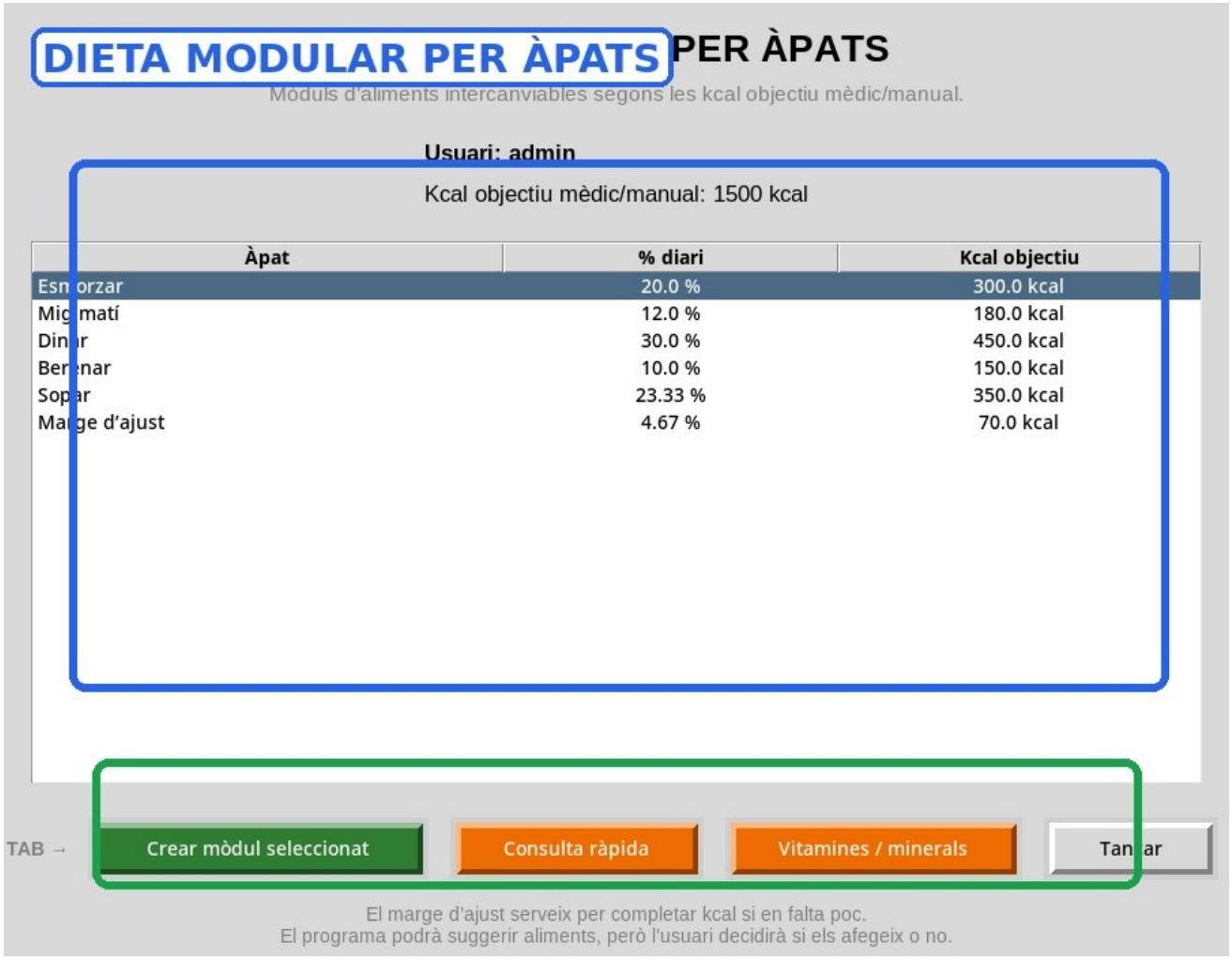
Cada botó correspon a una etapa diferent.




| | |
|---|---|
| **1** | Dieta modular per àpats: crea i guarda àpats. |
| **2** | Historial modular d'àpats: consulta els àpats guardats. |
| **3** | Dieta modular diària: combina cinc àpats. |
| **4** | Historial modular de dies: consulta dies complets guardats. |
| **5** | Informes / Exportar PDF: crea informes dels dies guardats. |

# 5. Dieta modular per àpats

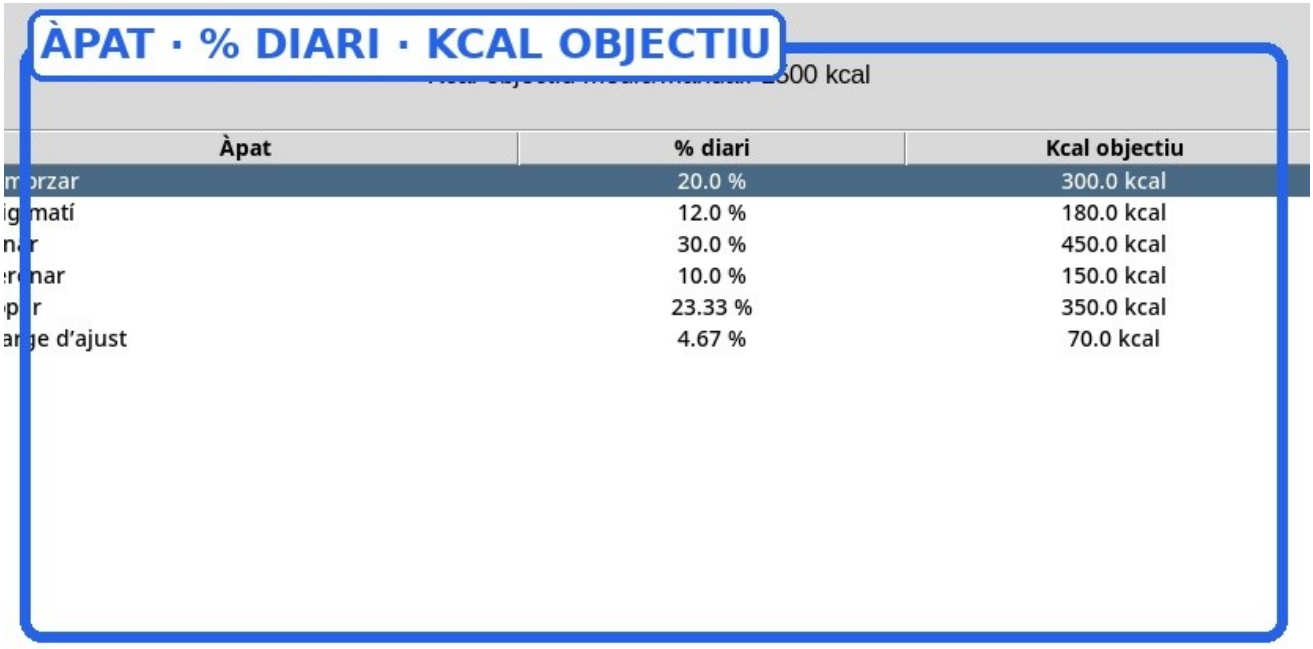
Aquesta és la porta d’entrada per crear cada mòdul.




La taula reparteix les kcal del dia entre els cinc àpats. A sota tens ajudes de consulta i el botó per crear el mòdul seleccionat.

# 6. Entendre els percentatges i les kcal

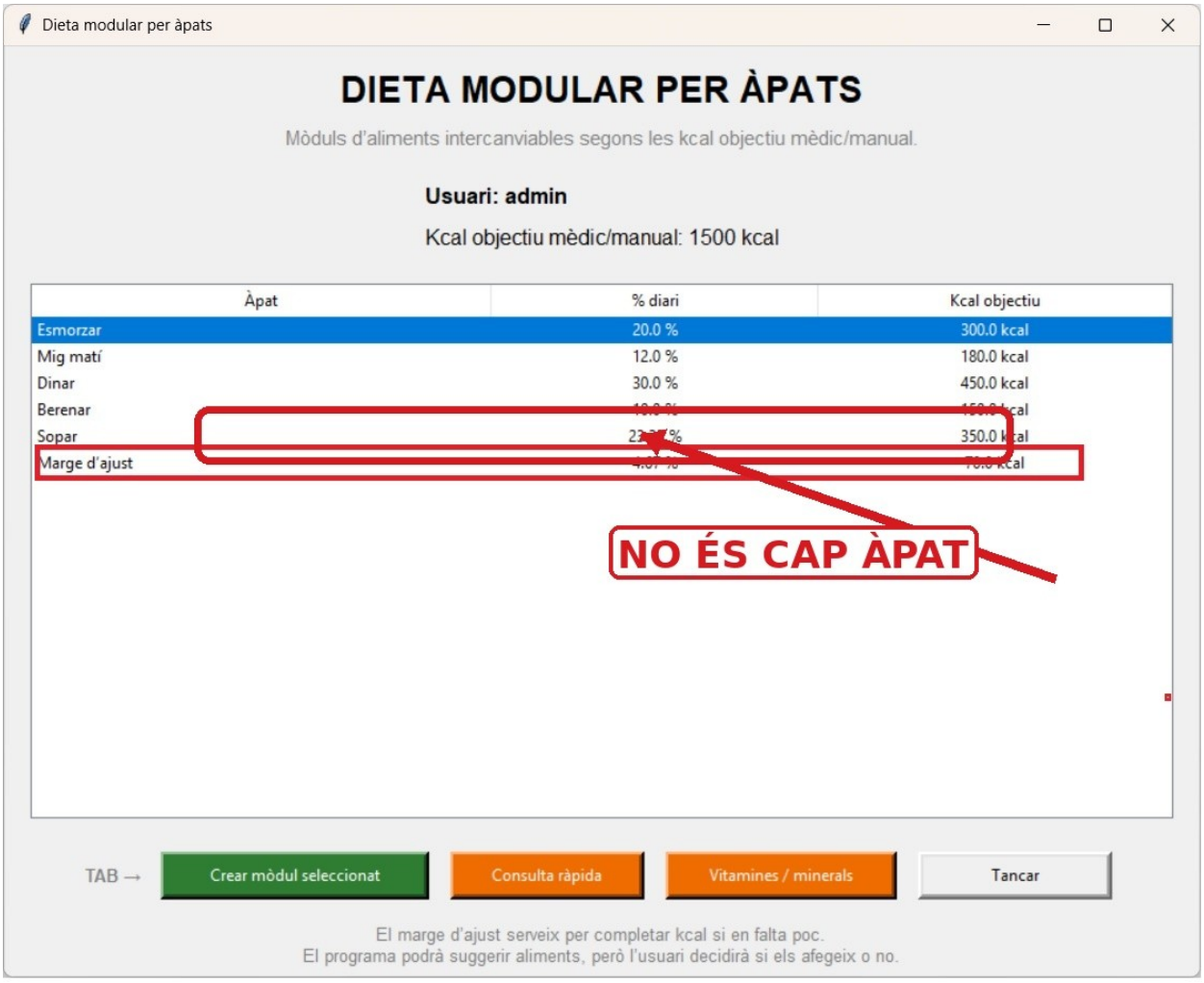
Cada fila mostra la part del dia reservada a aquell àpat.




| | |
|---|---|
| 1 | Àpat: esmorzar, mig matí, dinar, berenar o sopar. |
| 2 | % diari: part de les kcal del dia. |
| 3 | Kcal objectiu: quantitat aproximada que hauria de tenir aquell mòdul. |

# 7. El marge d’ajust

La fila Marge d’ajust no és cap àpat.

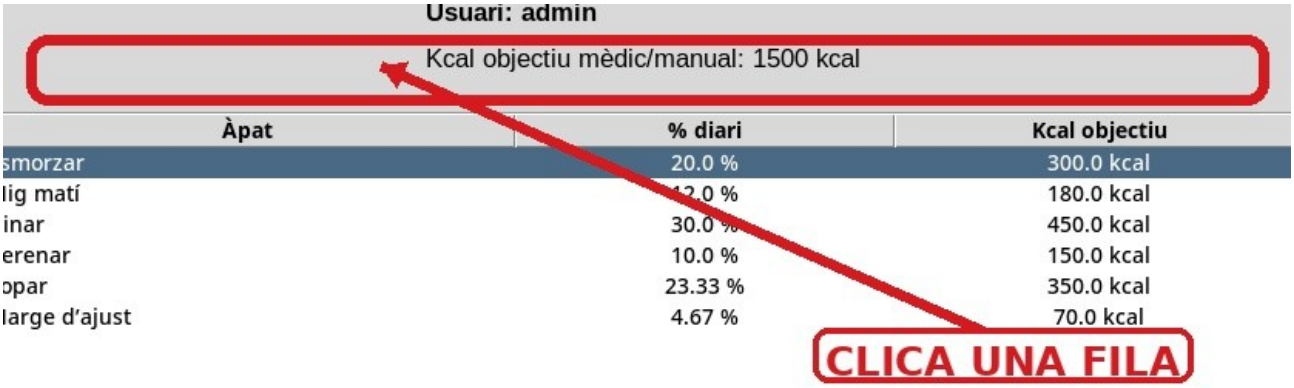



**NO EL SELECCIONIS PER CREAR UN MÒDUL**

Serveix perquè el dia pugui acabar una mica per sota de l’objectiu i per completar petites diferències.

# 8. Seleccionar un àpat

Començarem per l’esmorzar.




| | |
|---|---|
| **1** | Fes un clic damunt d’Esmorzar. |
| **2** | La fila quedarà marcada. |
| **3** | Amb teclat també pots moure’t amb les fletxes. |

# 9. Crear el mòdul seleccionat

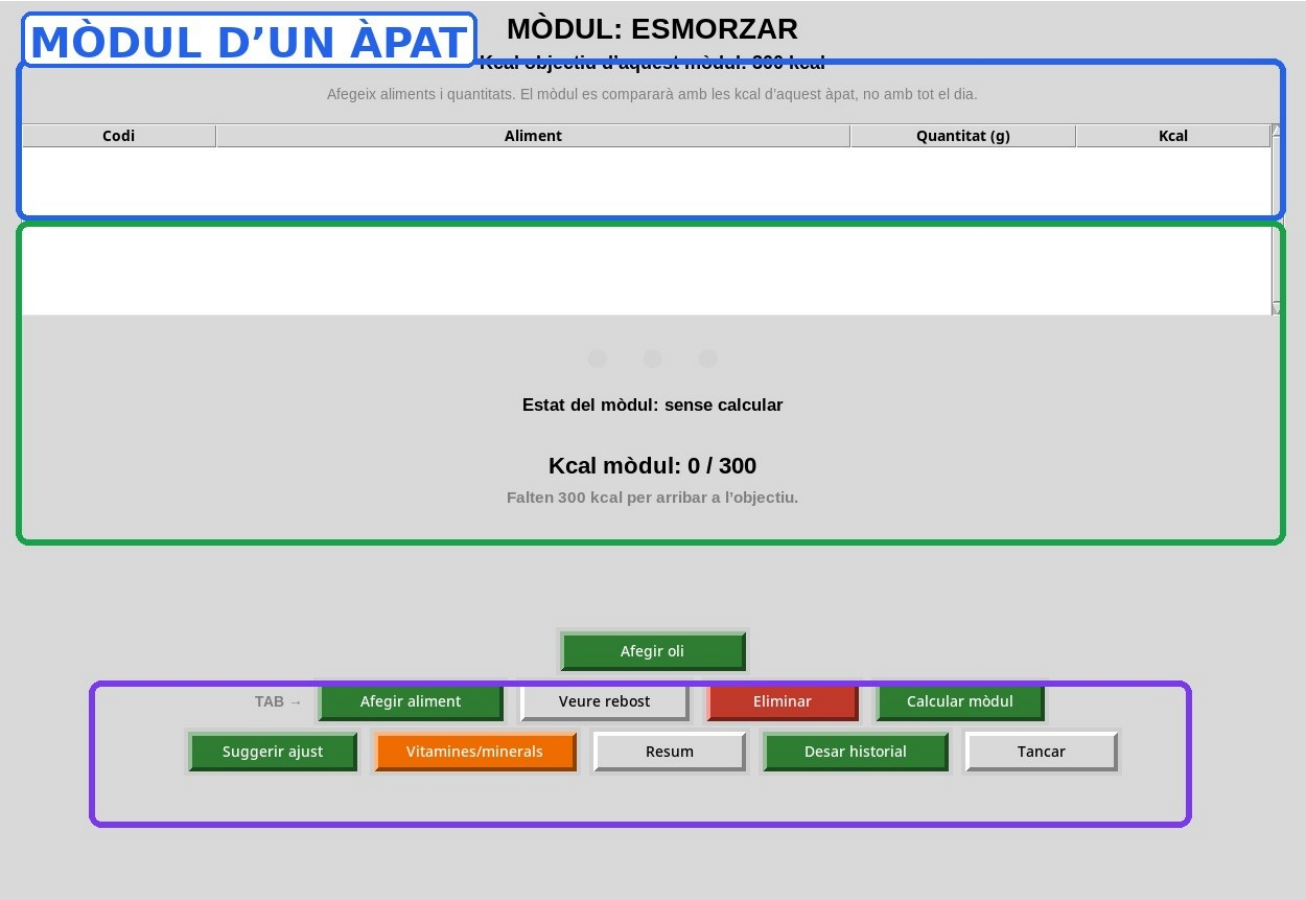
Quan la fila estigui marcada, prem el botó verd.




També pots prémer Enter quan la fila de l'àpat està seleccionada.

# 10. La pantalla del mòdul

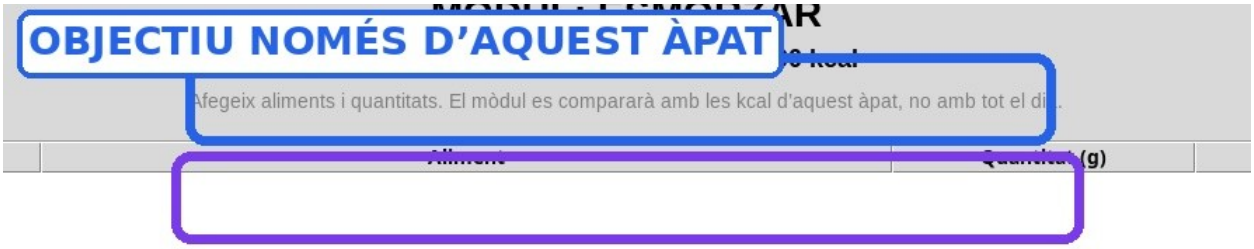
Ara només treballes amb un àpat.




| | |
|---|---|
| **1** | A dalt veus el nom de l'àpat i les kcal objectiu. |
| **2** | Al centre apareixeran els aliments. |
| **3** | A sota tens el semàfor, les kcal i els botons d'ajuda. |

# 11. L’objectiu és només d’aquest àpat

No comparis aquest número amb les kcal de tot el dia.




**EXEMPLE**

Si l’esmorzar té 300 kcal objectiu, el mòdul es compara amb 300. El total del dia es comprovarà més endavant.

# 12. Afegir un aliment

Prem el botó verd Afegir aliment.




S’obrirà una finestra nova. Encara no s’ha afegit res fins que triïs aliment, pes i grams.

# 13. Buscar l’aliment pel nom

Escriu només una part del nom.




| | |
|---|---|
| 1 | Fes clic al quadre Buscar aliment. |
| 2 | Escriu, per exemple, poma. |
| 3 | La llista s’actualitza sola. |
| 4 | Fes clic damunt de l’aliment correcte. |

# 14. Buscar per categoria i subgrup

Serveix per reduir una llista massa llarga.




Exemple: Categoria Làctics i Subgrup Formatges. Pots combinar aquests camps amb el nom.

# 15. Seleccionar l’aliment i comprovar filtres

Marca una línia de la llista. La cerca ja té en compte els filtres actius de l’usuari.




| | |
|---|---|
| 1 | Els aliments incompatibles amb filtres estrictes no apareixen a la cerca normal. |
| 2 | Una al·lèrgia o intolerància estricta no es pot forçar ni saltar. |
| 3 | “Fix” significa que el generador no substituirà aquell aliment. |
| 4 | Confirmació tornarà a revisar el dia amb els filtres actuals. |

**REVISIÓ NECESSÀRIA**

En dietes clíniques o quan aparegui qualsevol avís, revisa l’aliment i segueix el criteri professional. El bloqueig estricte protegeix les al·lèrgies; la revisió humana continua sent important.

# 16. Triar pes brut o net i escriure els grams

Aquesta part determina les kcal reals de l’aliment.




| | |
|---|---|
| 1 | Tria Brut si peses l’aliment tal com el compres. |
| 2 | Tria Net si peses només la part comestible. |
| 3 | Escriu els grams amb números. |
| 4 | Can Trenta guardarà el pes final en cru i brut. |

# 17. Utilitzar la calculadora kcal/pes

És útil quan coneixes les kcal o vols convertir pes brut i net.




Prem Calculadora kcal/pes. Fes el càlcul, torna a aquesta finestra i comprova els grams abans d'afegir.

**NO T'HO INVENTIS**

Quan un aliment té closca, pell o os, la conversió brut/net pot canviar molt la quantitat.

# 18. Afegir l’aliment al mòdul

Quan tot sigui correcte, prem Afegir al mòdul.



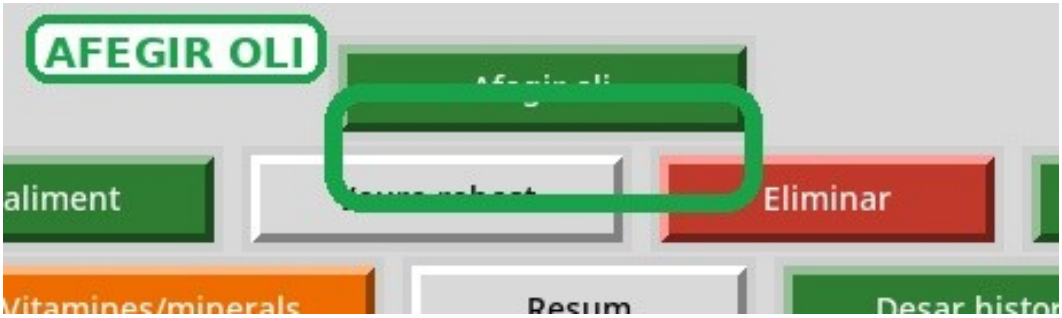

La finestra es tancarà i l’aliment apareixerà a la taula del mòdul amb el codi, els grams i les kcal.

**EN PRÉMER AFEGIR AL MÒDUL**

L’aliment seleccionat queda fix dins d’aquest mòdul, però no queda fora dels controls. La cerca ja ha eliminat els incompatibles estrictes i, abans del registre real, Confirmació tornarà a validar el dia.

# 19. Afegir oli

L’oli té un botó propi perquè aporta moltes kcal amb pocs grams.







| | |
|---|---|
| 1 | Prem Afegir oli. |
| 2 | Tria el tipus d’oli. |
| 3 | Escriu els grams. |
| 4 | Prem Afegir oli dins la finestra petita. |

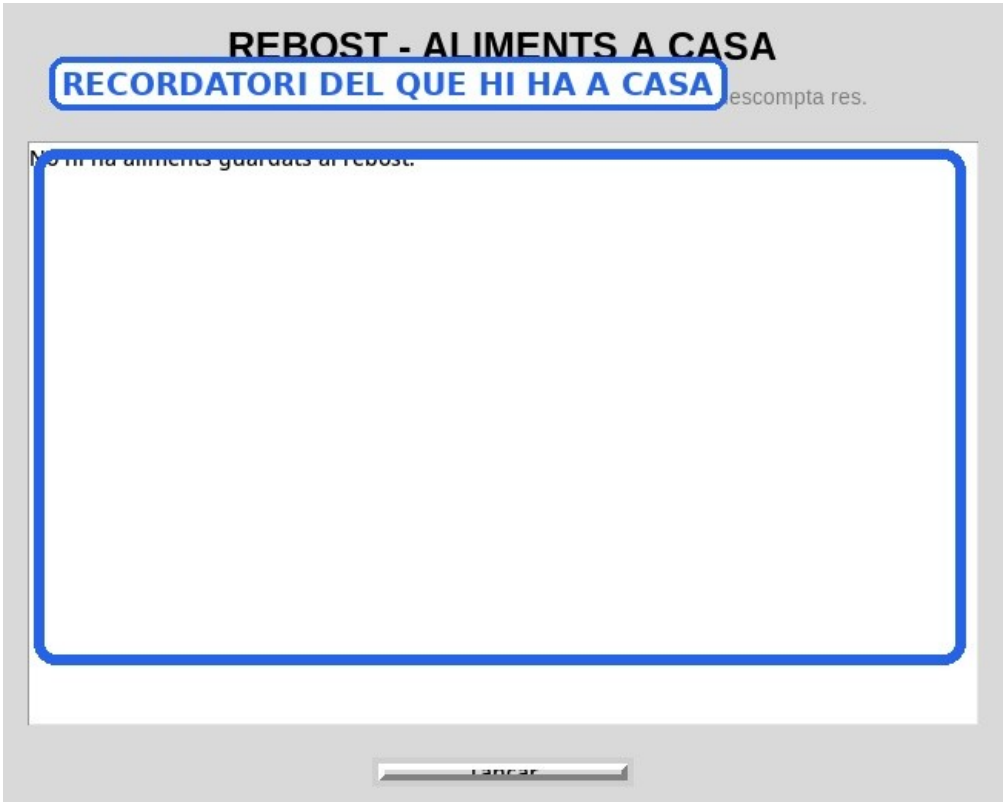
**CONTROL DE SEGURETAT DE L’OLI**

Cada tipus d’oli correspon a un aliment real de la base de dades. Si l’oli triat no és compatible -per exemple, oli de soja amb al·lèrgia a la soja-, Can Trenta el bloqueja i indica quin filtre ha fallat.

# 20. Veure el rebost

El rebost és un recordatori del que tens a casa.




**EL REBOST NO GUARDA QUANTITATS**

Només indica quins aliments hi ha disponibles. No descompta grams quan els utilitzes.

# 21. Eliminar un aliment del mòdul

Primer has de marcar la línia que vols treure.

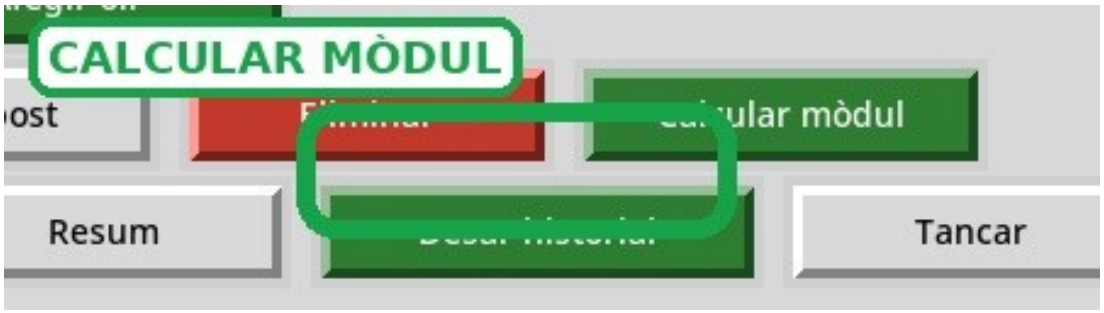



| | |
|---|---|
| **1** | Fes clic damunt de l'aliment. |
| **2** | Prem Eliminar. |
| **3** | Torna a calcular el mòdul. |

Amb teclat també pots utilitzar Supr o Retrocés.

# 22. Calcular el mòdul

Fes-ho després d’afegir, eliminar o canviar aliments.




Can Trenta suma les kcal, actualitza el semàfor i mostra si falten o sobren kcal.

# 23. Entendre el semàfor

El color et diu com queda el mòdul respecte de les kcal objectiu.



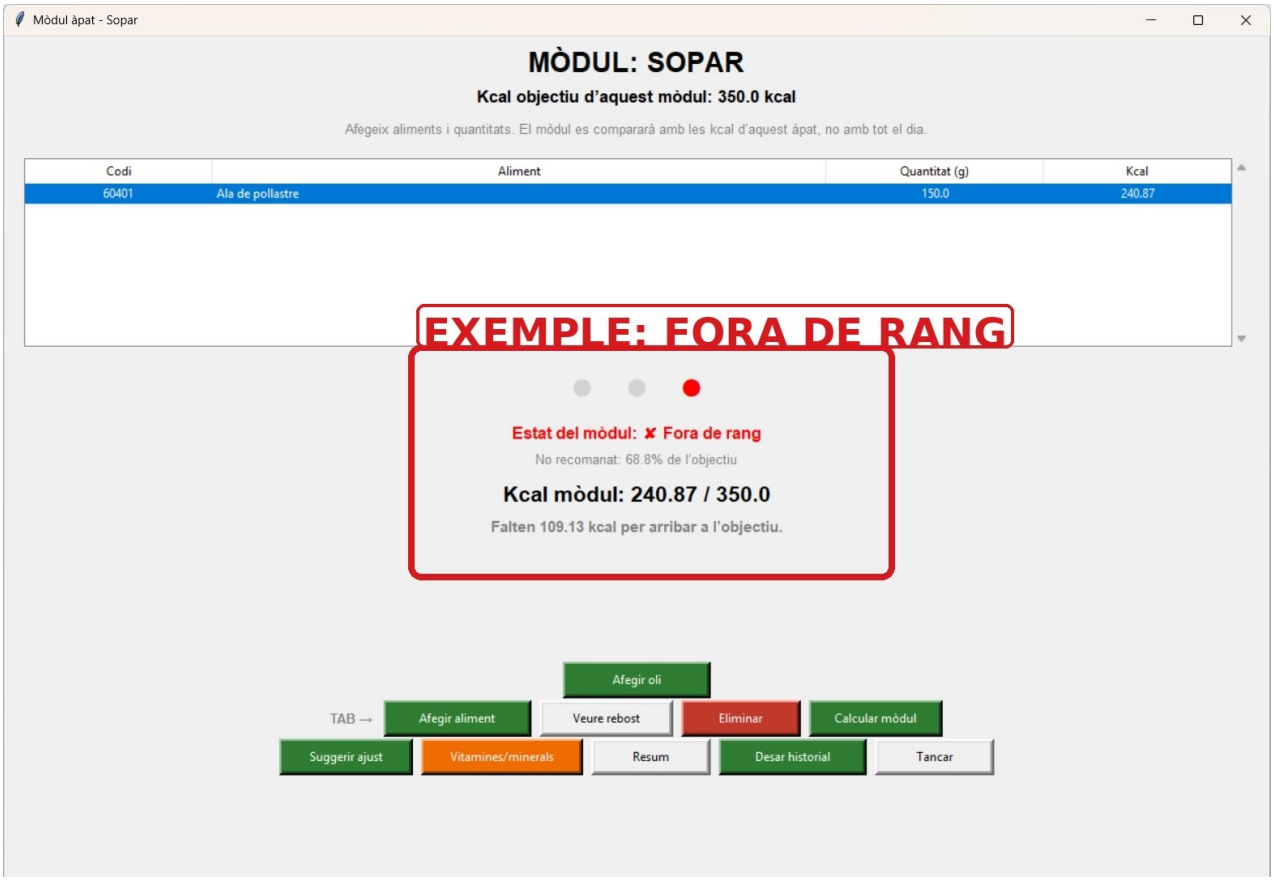

| | |
|---|---|
| **1** | Verd: compatible amb l'objectiu. |
| **2** | Taronja: ajustable; és a prop però convé revisar. |
| **3** | Vermell: fora de rang o no recomanat. |

**EL COLOR NO SUBSTITUEIX LA REVISIÓ**

Llegeix també els avisos de sodi, sucre, colesterol, greixos i qualitat quan apareguin.

# 24. Quan falten o sobren kcal

El text sota el total explica la diferència.




Si falten kcal, pots afegir un aliment o utilitzar Suggerir ajust. Si sobren kcal, elimina o redueix algun aliment.

# 25. Obrir Suggerir ajust

Utilitza aquesta ajuda quan al mòdul li falten kcal.

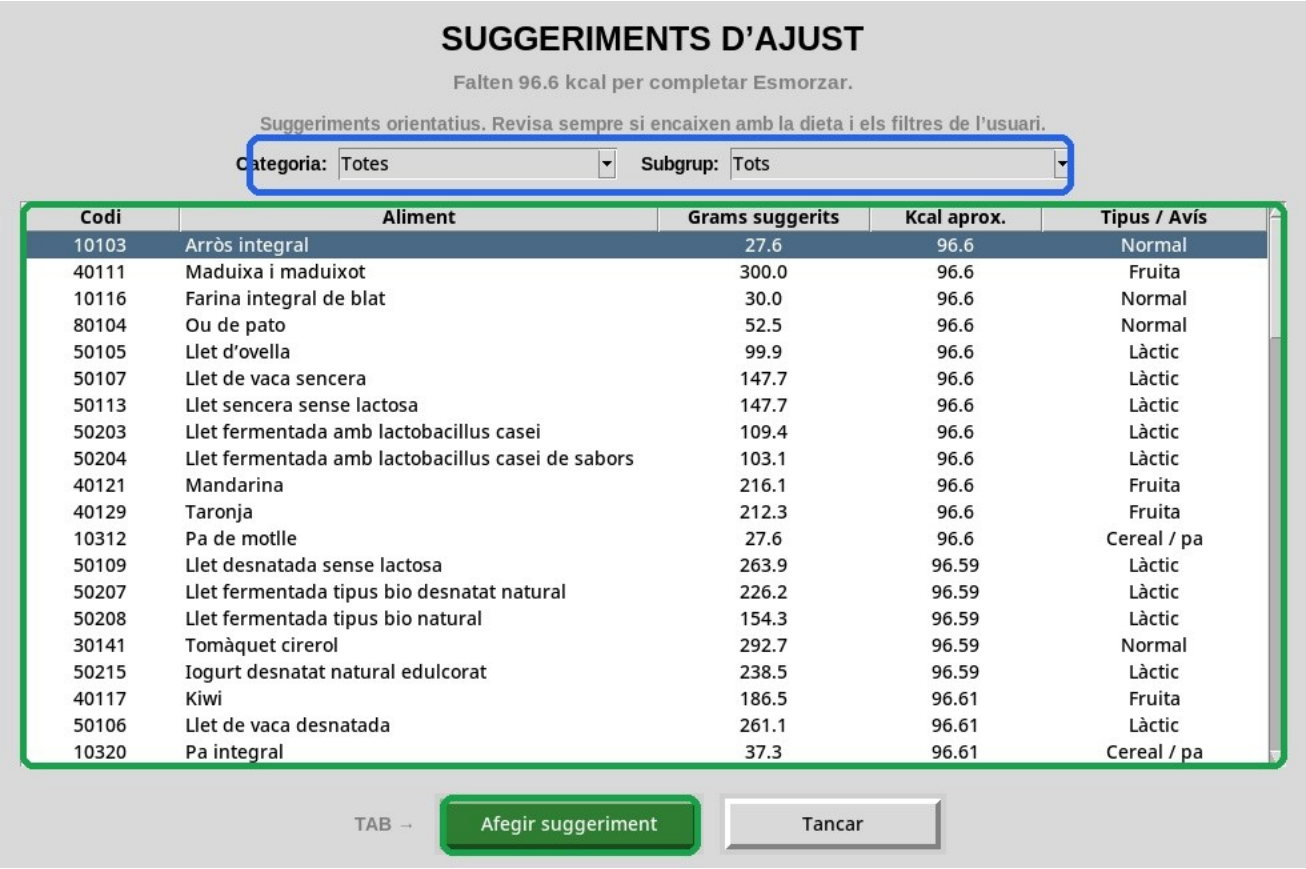



**ÉS UNA PROPOSTA, NO UNA ORDRE**

Can Trenta mostra opcions aproximades. Tu decideixes si una proposta encaixa amb l'àpat, la dieta i la persona.

# 26. Afegir un suggeriment

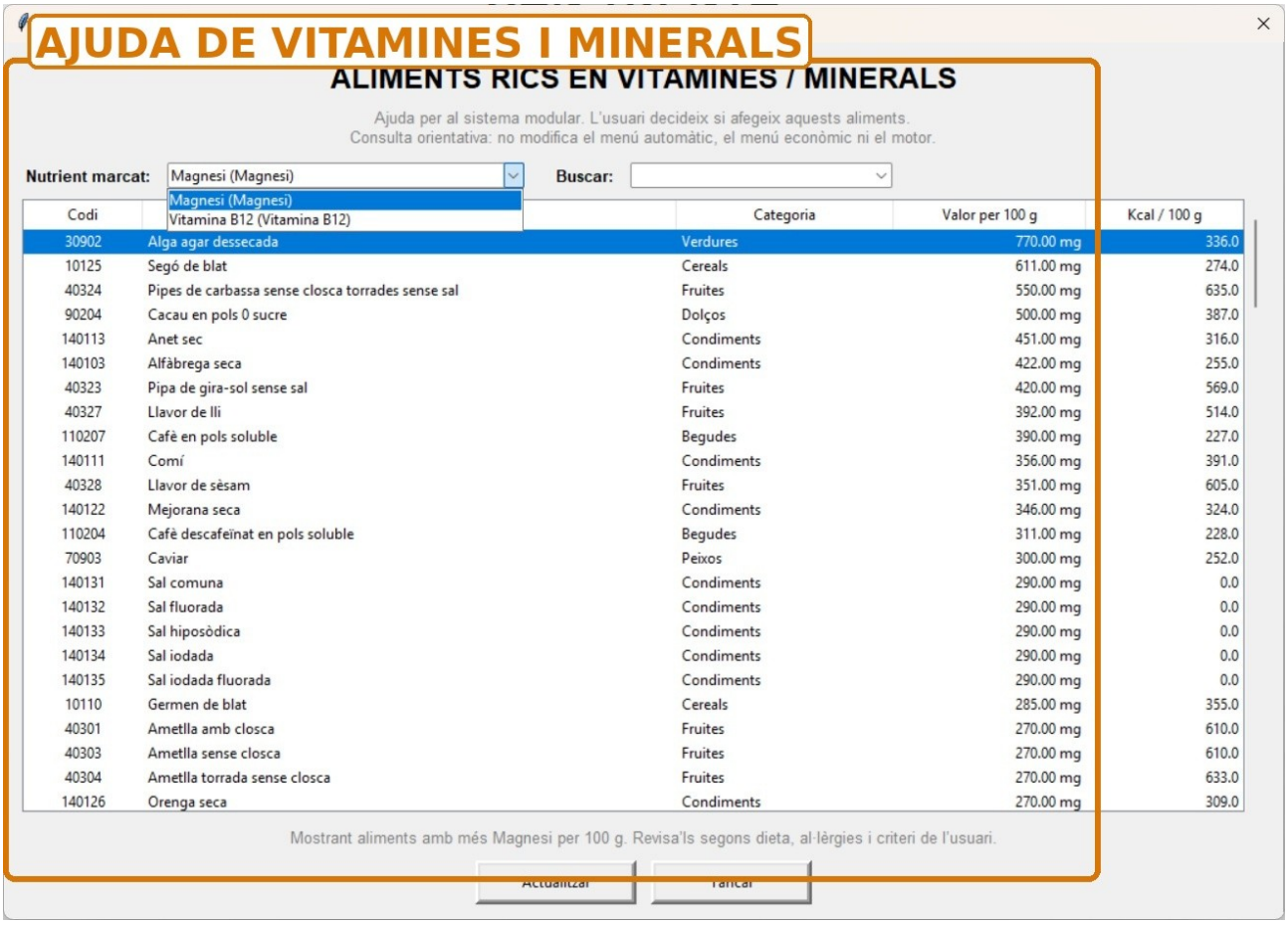
La finestra calcula grams aproximats per completar les kcal que falten.




| | |
|---|---|
| 1 | Pots filtrar per categoria i subgrup. |
| 2 | Marca una proposta. |
| 3 | Revisa els grams i el tipus d'avís. |
| 4 | Prem Afegir suggeriment. |
| 5 | Torna a calcular el mòdul. |

# 27. Vitamines i minerals

Aquesta pantalla és una ajuda per trobar aliments rics en el nutrient seleccionat.

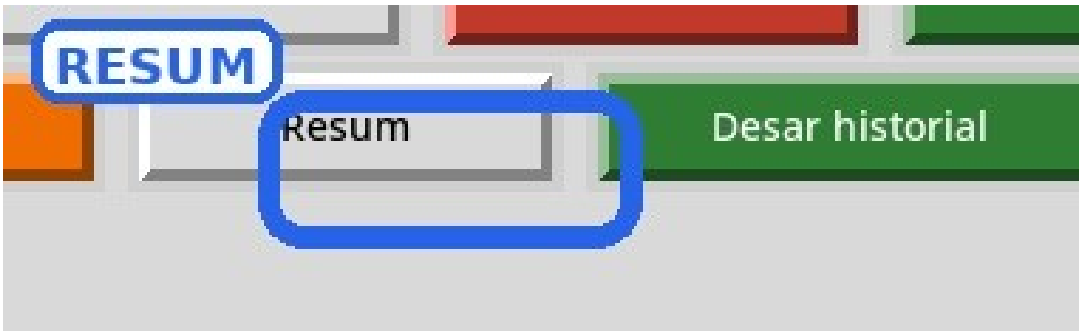


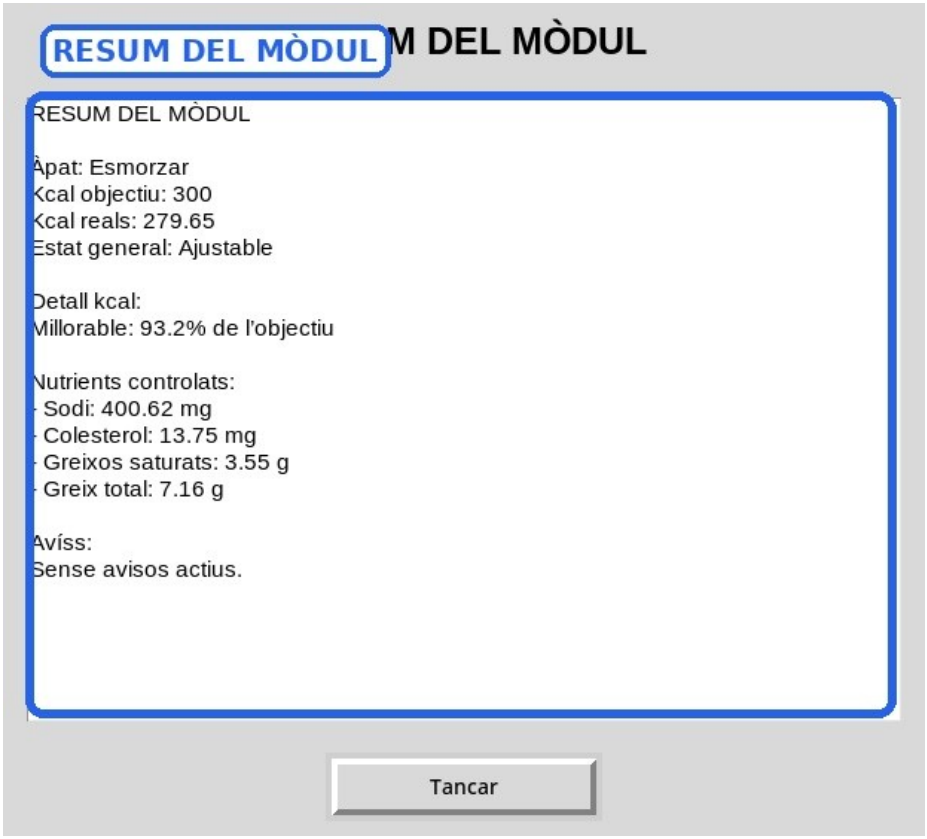

**NOMÉS ORIENTA**

Consultar la llista no modifica el mòdul. L'aliment només s'afegeix quan tornes al mòdul i el selecciones.

# 28. Veure el resum del mòdul

Prem Resum per llegir tota la informació junta.




El resum mostra kcal objectiu, kcal reals, estat, percentatge, nutrients controlats i avisos.

# 29. Desar el mòdul a l’historial

Guarda’l quan et sigui útil per reutilitzar-lo.



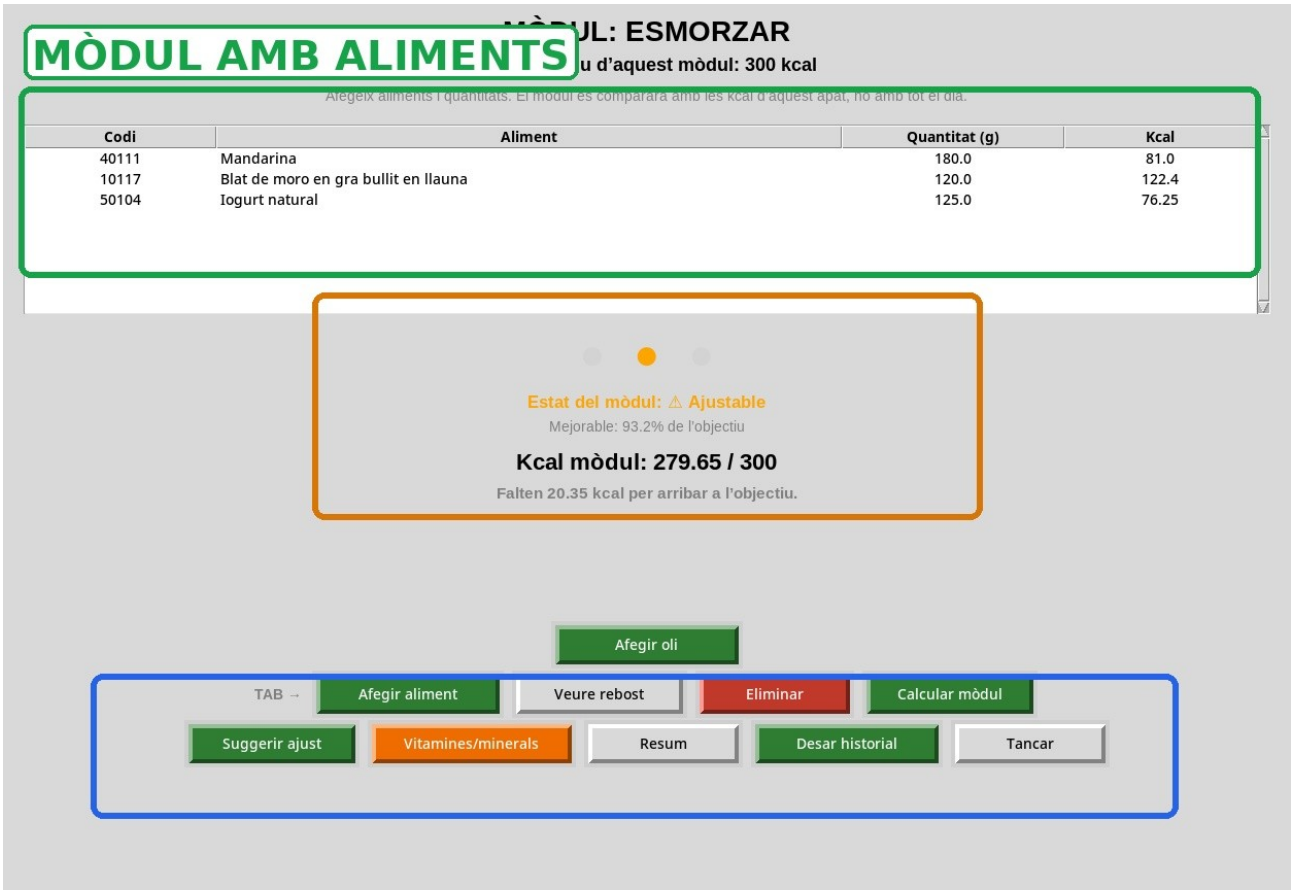

Can Trenta et demanarà confirmació i mostrarà l’estat del mòdul.

**POTS GUARDAR UNA PROVA FORA DE RANG**

Però després, quan muntis dies, és millor filtrar per mòduls compatibles o ajustables.

# 30. Tancar el mòdul sense perdre el que importa

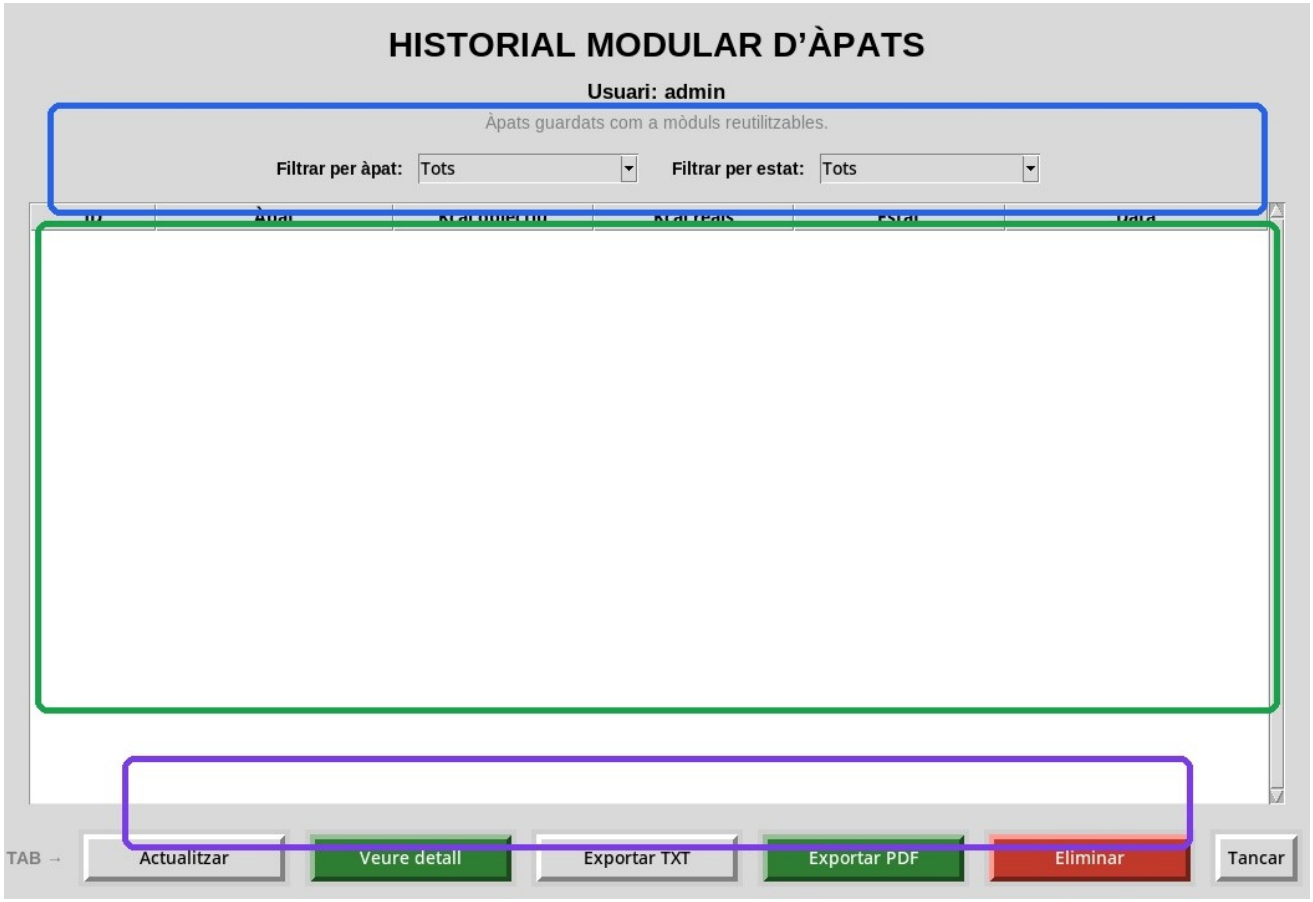
El botó Tancar només tanca la finestra actual.




| | |
|---|---|
| **1** | Desa a l'historial si vols reutilitzar aquest àpat. |
| **2** | Comprova que apareix el missatge de guardat correcte. |
| **3** | Després prem Tancar. |
| **4** | Si no l'has desat, el mòdul no quedarà a l'historial. |

# 31. Historial modular d’àpats

Aquí trobaràs els mòduls guardats.




Cada fila indica l’àpat, les kcal objectiu, les kcal reals, l’estat i la data.

# 32. Filtrar l’historial

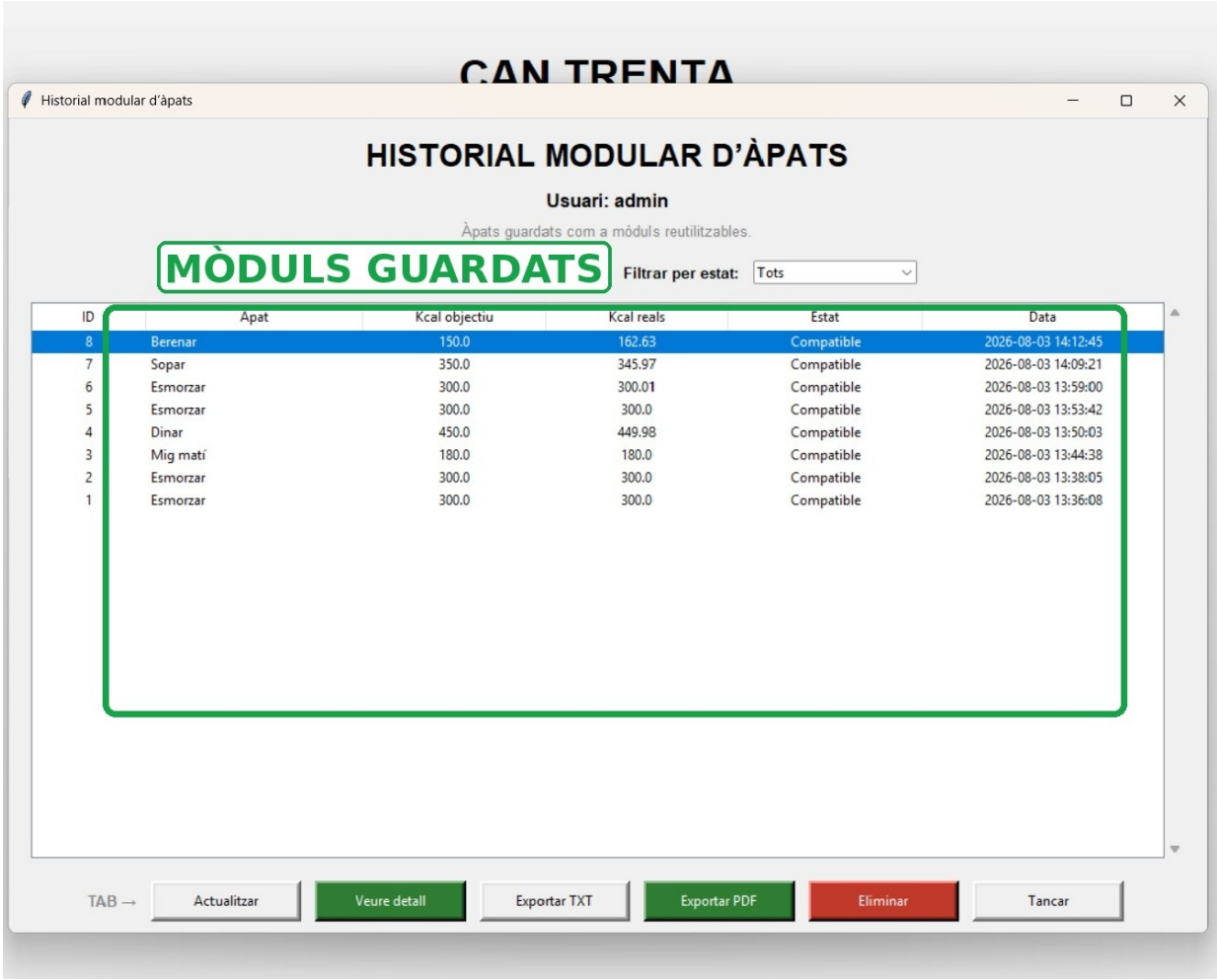
Pots buscar només un tipus d’àpat o només un estat.




| | |
|---|---|
| **1** | Filtrar per àpat: esmorzar, dinar, sopar, etc. |
| **2** | Filtrar per estat: compatible, ajustable, fora de rang o no recomanat. |
| **3** | Prem Actualitzar si la llista no canvia sola. |

# 33. Veure els mòduls que ja tens guardats

Quan n'hi ha diversos, ordena'ls amb els filtres.




Selecciona una fila per veure-la, exportar-la o eliminar-la.

# 34. Veure detall, exportar o eliminar

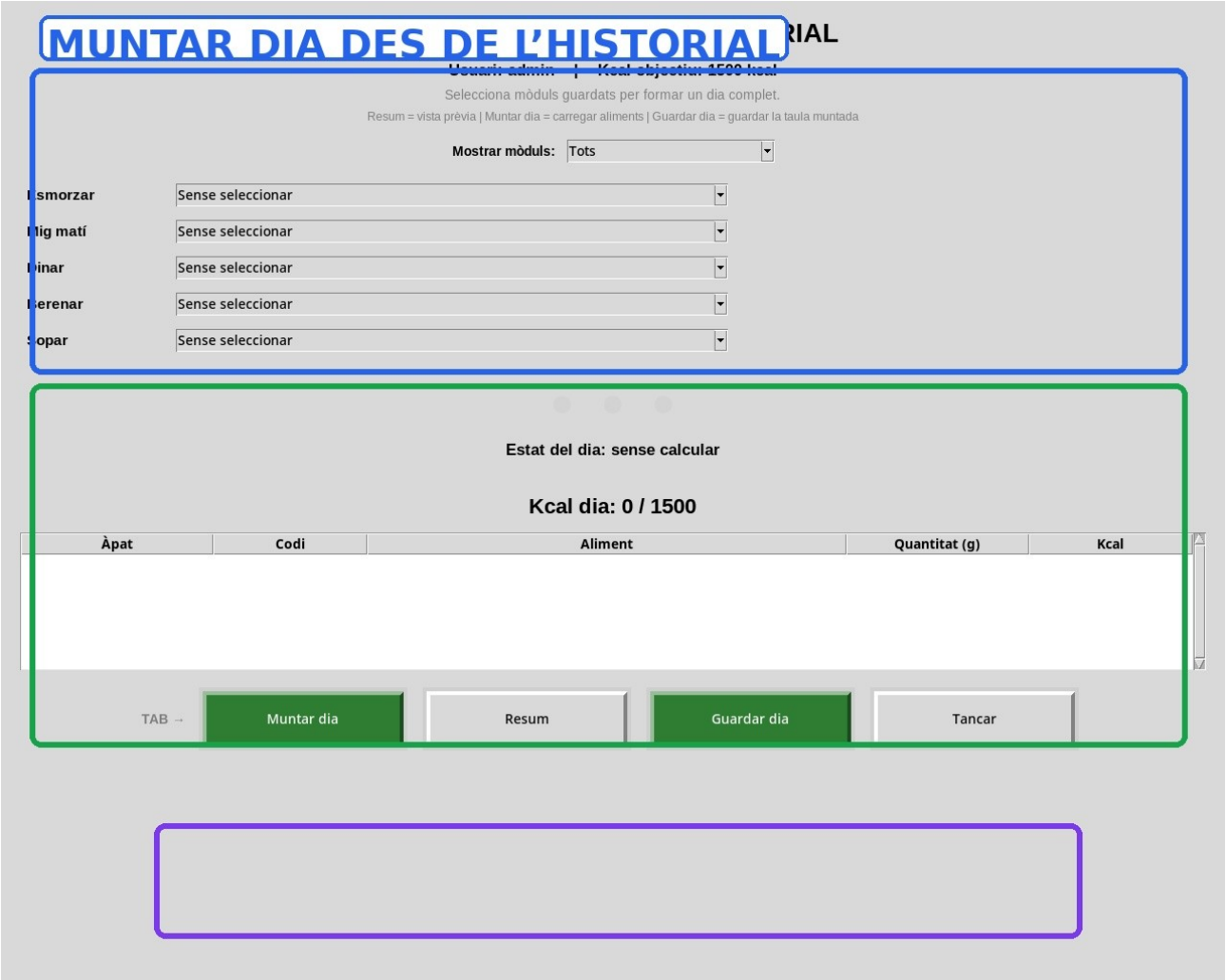
Els botons de sota actuen sobre la fila seleccionada.




| | |
|---|---|
| **1** | Veure detall: mostra aliments, grams i kcal. |
| **2** | Exportar TXT o PDF: crea una còpia fora del programa. |
| **3** | Eliminar: esborra el mòdul de l’historial. |
| **4** | Tancar: surt de la pantalla. |

# 35. Muntar un dia des de l’historial

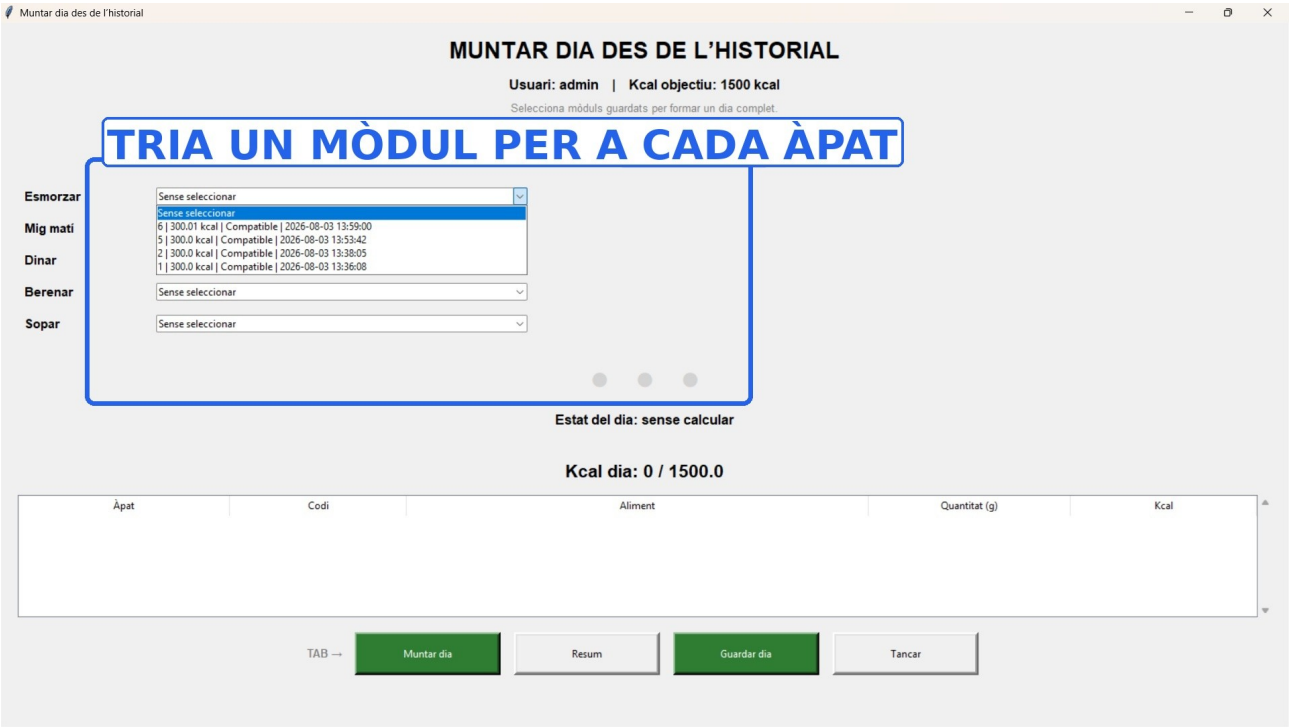
Ara combinaràs un mòdul per a cada àpat.




A dalt tens cinc desplegables. A baix apareixerà la suma del dia quan el muntis.

# 36. Triar els cinc mòduls

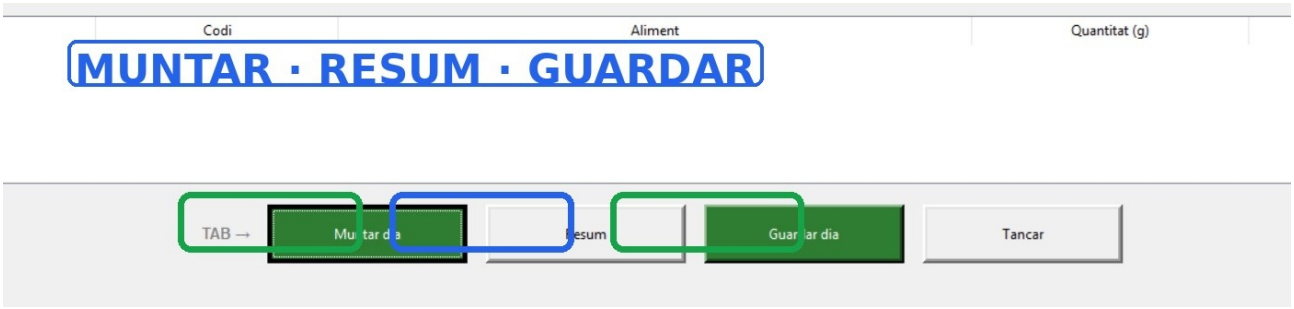
Selecciona un esmorzar, un mig matí, un dinar, un berenar i un sopar.




| | |
|---|---|
| **1** | Obre el desplegable d'Esmorzar i tria un mòdul. |
| **2** | Repeteix-ho amb els altres quatre àpats. |
| **3** | Pots filtrar per estat abans de seleccionar. |
| **4** | Evita els mòduls fora de rang quan preparis un dia normal. |

# 37. Muntar, resumir i guardar el dia

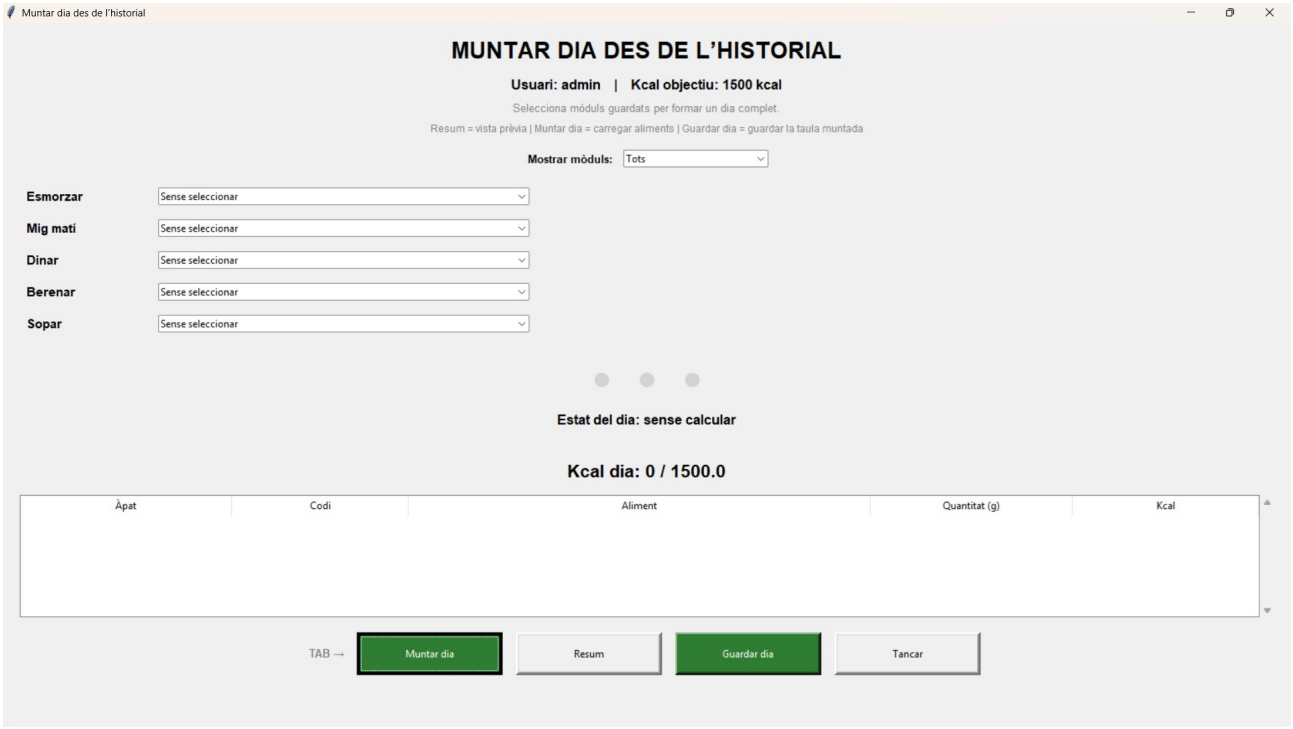
Aquests tres botons corresponen a tres passos diferents.




| | |
|---|---|
| **1** | Muntar dia: carrega els cinc mòduls i calcula el total. |
| **2** | Resum: mostra l’estat i els avisos del dia. |
| **3** | Guardar dia: desa el dia complet a l’historial modular. |

# 38. Comprovar el dia muntat

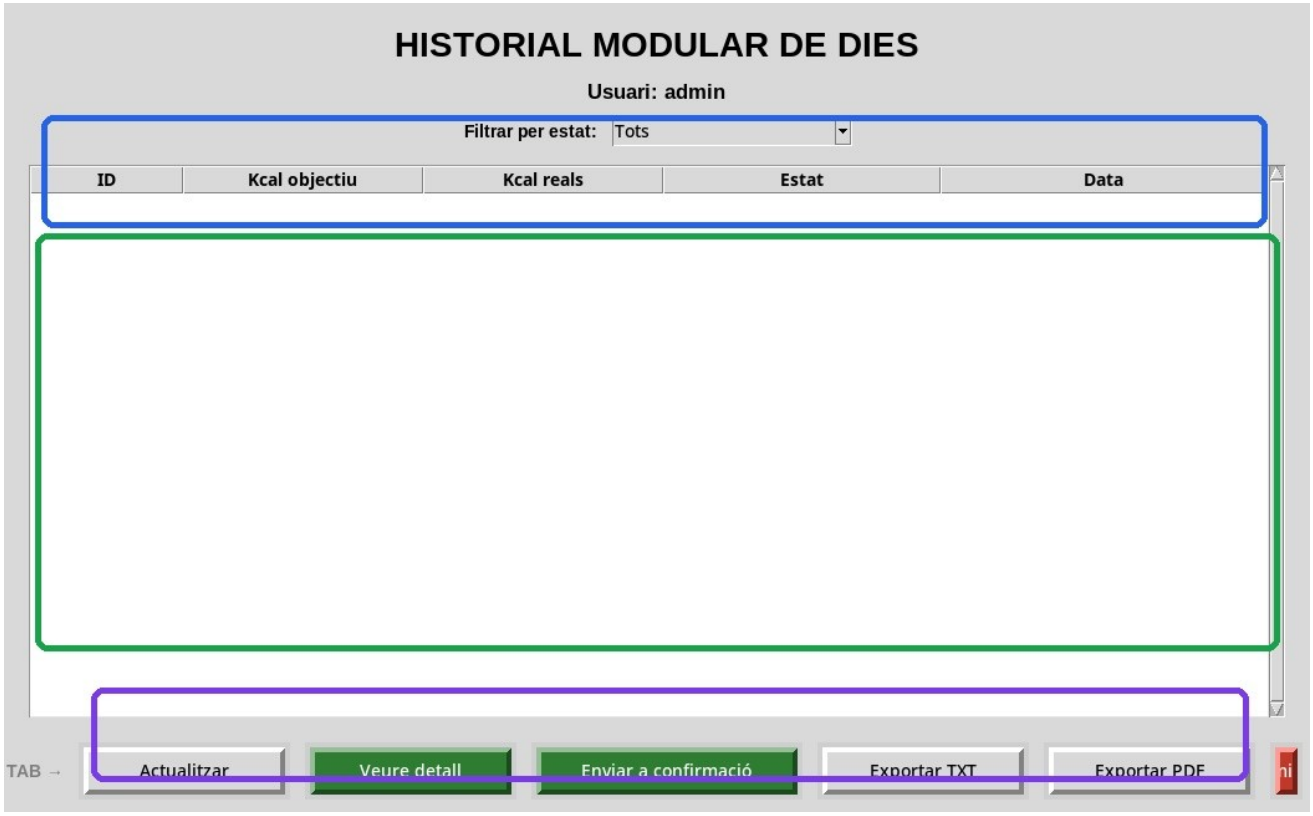
No guardis fins que hagis revisat la taula i el total.




| | |
|---|---|
| **1** | Comprova que hi ha cinc àpats. |
| **2** | Llegeix el semàfor i les kcal del dia. |
| **3** | Revisa els aliments de la taula. |
| **4** | Obre Resum si hi ha dubtes. |
| **5** | Guarda només quan sigui correcte. |

# 39. Historial modular de dies

Aquí es guarden els dies complets que has muntat.




Pots filtrar per estat, veure el detall, enviar a confirmació, exportar o eliminar.

# 40. Veure els dies guardats

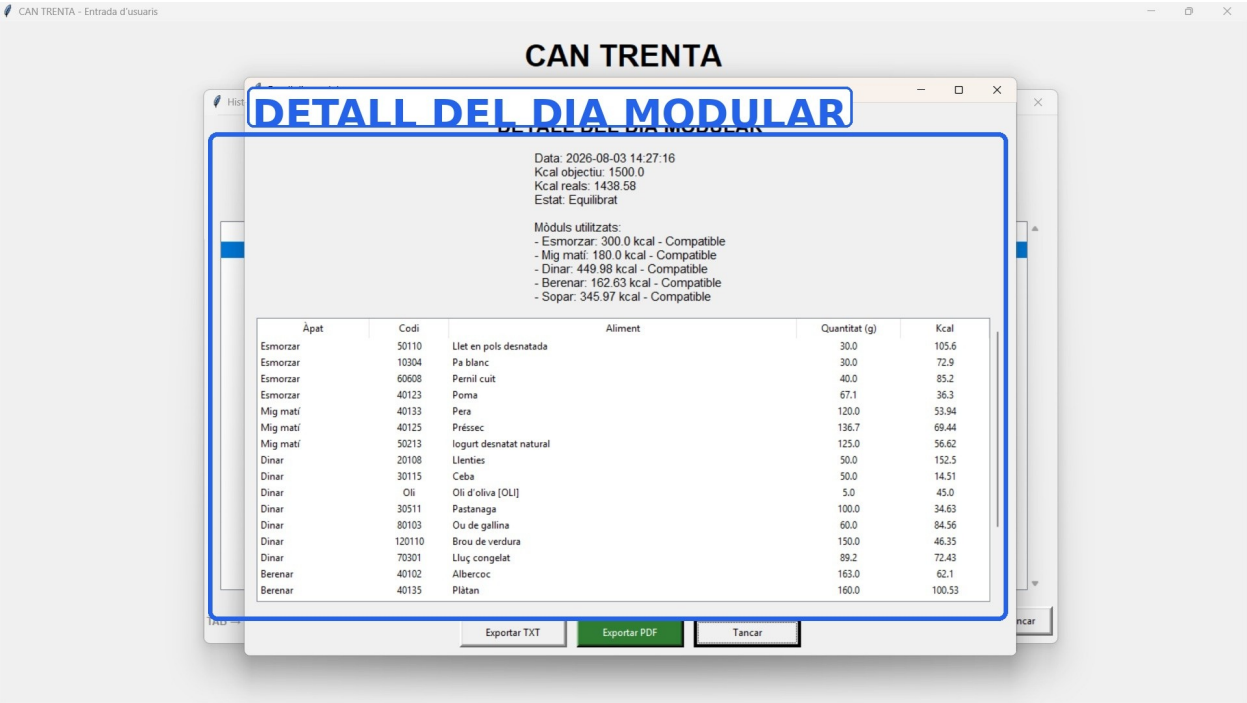
Cada fila representa un dia modular complet.




Selecciona una fila abans de prémer qualsevol botó.

# 41. Veure el detall d’un dia

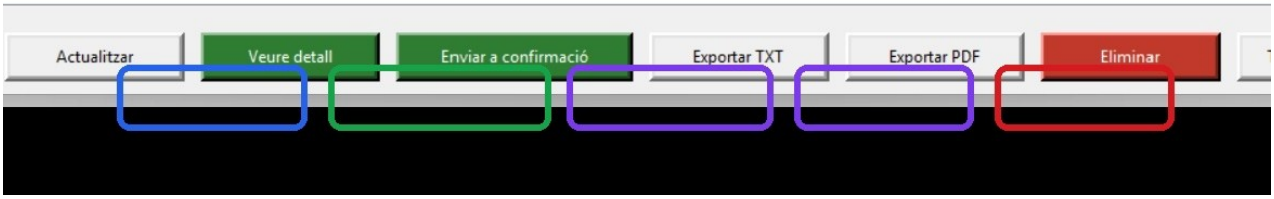
El detall mostra els mòduls utilitzats i tots els aliments.




Aquesta pantalla és la millor comprovació abans d’enviar el dia a confirmació.

# 42. Enviar a confirmació o exportar

Els botons de sota actuen sobre el dia seleccionat.




| | |
|---|---|
| 1 | Veure detall: comprova el dia. |
| 2 | Enviar a confirmació: passa el dia al circuit de registre real. |
| 3 | Exportar TXT o PDF: crea un document extern. |
| 4 | Eliminar: esborra el dia modular guardat. |

**ABANS D'ENVIAR**

Revisa que el dia tingui els cinc àpats i un estat correcte.

**CONFIRMACIÓ ÉS LA SEGONA BARRERA**

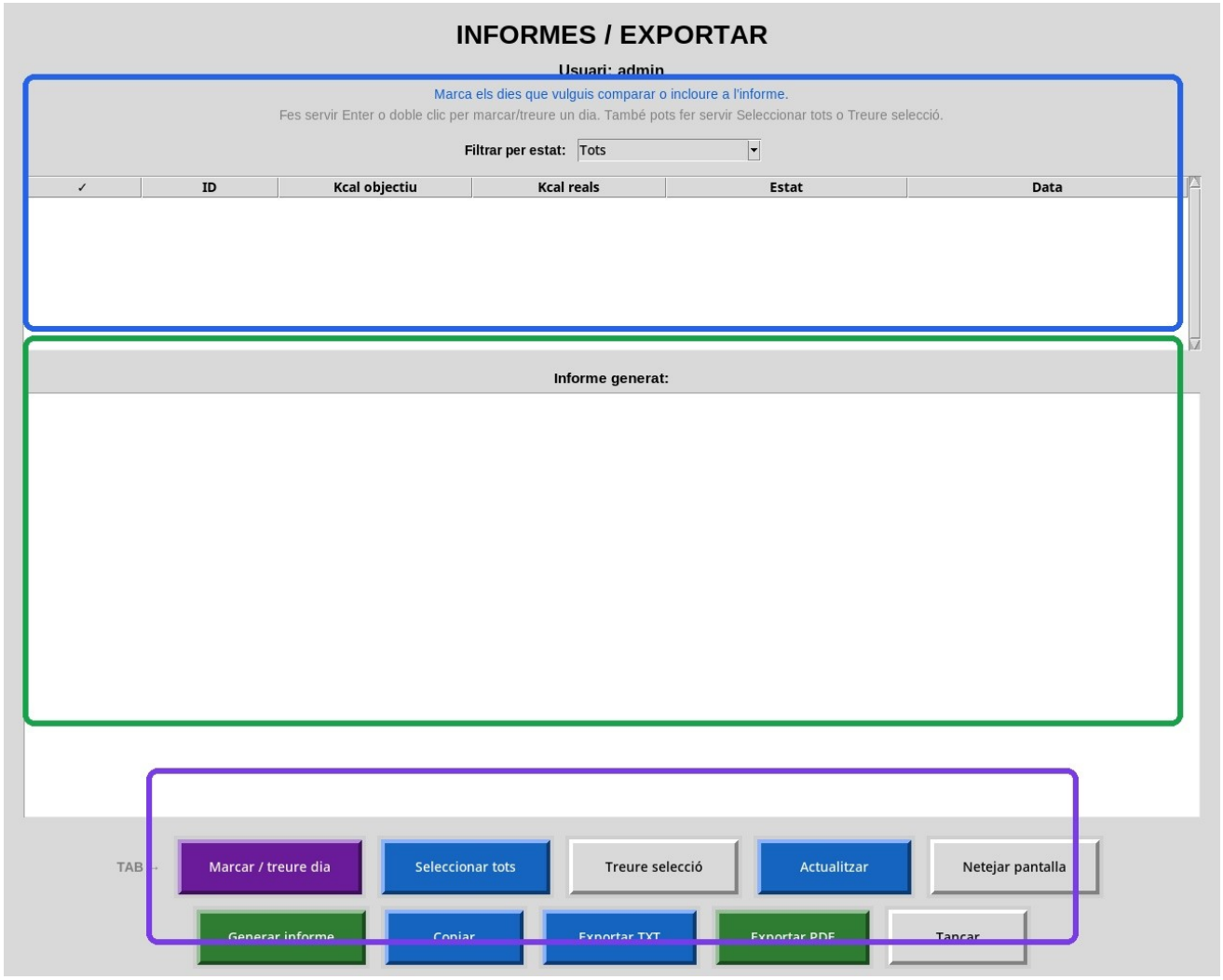
Quan envies el dia modular, Can Trenta torna a revisar tots els aliments amb els filtres que estiguin actius en aquell moment. Això també protegeix dies preparats abans d'activar una al·lèrgia nova.

**SI DETECTA UNA AL·LÈRGIA ESTRICTA**

El botó de registre queda bloquejat. Cal descartar o corregir el dia; no es pot forçar el pas al Registre real.

# 43. Informes i exportació

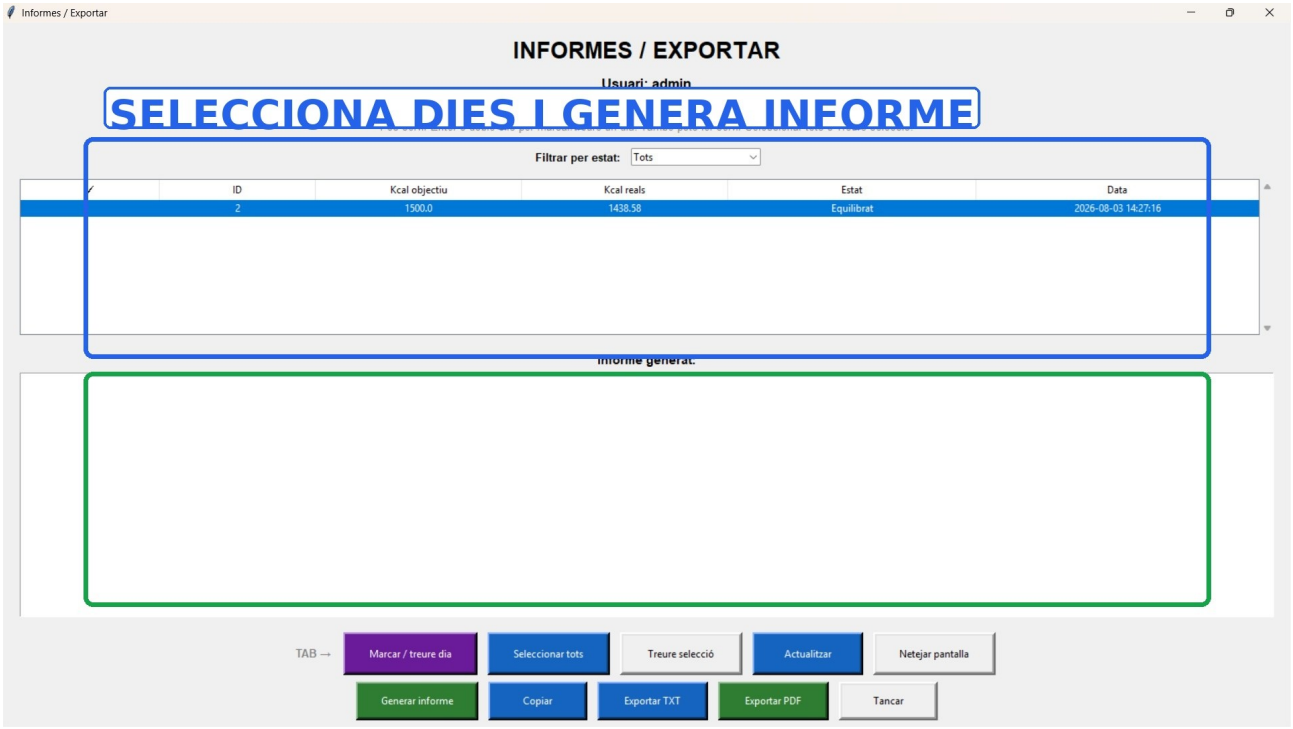
Aquesta pantalla treballa amb els dies modulars guardats.




Pots marcar dies, generar un informe general, copiar-lo i exportar-lo.

# 44. Generar un informe

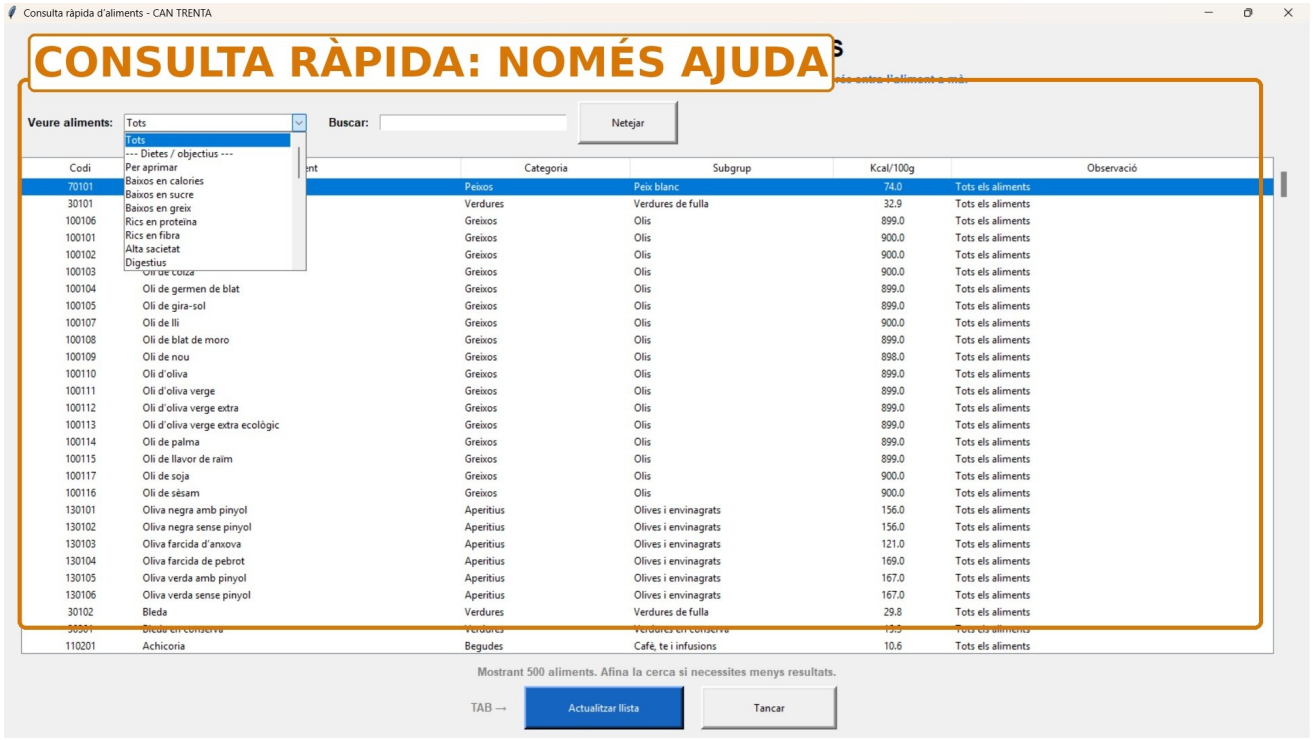
Primer selecciona els dies que vols incloure.




| | |
|---|---|
| **1** | Marca un dia o utilitza Seleccionar tots. |
| **2** | Prem Generar informe. |
| **3** | Llegeix el resum que apareix a sota. |
| **4** | Copia o exporta en TXT o PDF. |
| **5** | Utilitza Netejar pantalla per començar de nou. |

# 45. Consulta ràpida

És una pantalla d'ajuda per trobar aliments.




**NO AFEGEIX RES AUTOMÀTICAMENT**

Mira el codi i el nom de l'aliment. Després torna al mòdul i afegeix-lo des de la finestra Afegir aliment.

**TAMBÉ RESPECTA ELS FILTRES ACTIUS**

Consulta ràpida mostra els aliments compatibles amb la configuració actual. Per això una categoria pot quedar buida si tots els seus aliments estan exclosos, com passa amb Ous quan hi ha al·lèrgia a l'ou.

# 46. Teclat i sortida segura

Can Trenta permet fer moltes operacions sense ratolí.

| | |
|---|---|
| 1 | Tab: passa al camp o botó següent. |
| 2 | Majús + Tab: torna al camp anterior. |
| 3 | Fletxes: mou-te per taules i desplegables. |
| 4 | Enter: obre o activa l'opció seleccionada. |
| 5 | Supr o Retrocés: elimina una fila quan la taula ho permet. |
| 6 | Esc: tanca la finestra auxiliar. |

**ABANS DE TANCAR**

Quan hagis creat un mòdul o un dia que vulguis conservar, desa'l a l'historial abans de prémer Tancar.

# 47. Errors habituals i solució

La majoria es resolen revisant la cerca, els filtres o l’últim pas fet.

| | |
|---|---|
| **1** | No apareixen aliments: prova una paraula més curta o tria Categoria i Subgrup. |
| **2** | La llista queda buida: revisa els filtres actius; l’aliment pot estar exclòs per seguretat. |
| **3** | No puc afegir: selecciona una línia i escriu una quantitat de grams vàlida. |
| **4** | Al·lèrgia estricta: l’aliment no apareix o queda bloquejat. No intentis forçar-lo. |
| **5** | L’oli queda bloquejat: tria un altre oli compatible amb els filtres de l’usuari. |
| **6** | El semàfor no canvia: prem Calcular mòdul després de cada modificació. |
| **7** | Em falten kcal: utilitza Suggerir ajust i revisa la proposta abans d’afegir-la. |
| **8** | No puc muntar el dia: selecciona un mòdul per a cadascun dels cinc àpats. |

**NO CONFONGUIS SEGURETAT AMB UNA AVERIA**

Quan un aliment no surt perquè incompleix una al·lèrgia o un filtre actiu, el programa està protegint l’usuari. Revisa la configuració abans de pensar que la base està buida.

# 48. Comprovació final

Abans de donar per acabat un dia modular, repassa aquesta llista.

| | |
|---|---|
| **1** | He comprovat que treballo amb l’usuari correcte. |
| **2** | He creat o seleccionat els cinc àpats. |
| **3** | He revisat aliments, grams, kcal i tipus de pes. |
| **4** | He comprovat dietes, al·lèrgies i preferències actives. |
| **5** | L’oli, si n’hi ha, és concret i compatible. |
| **6** | He llegit els avisos i el resum complet del dia. |
| **7** | He guardat només el dia que vull conservar. |
| **8** | L’he enviat a Confirmació i no hi ha cap bloqueig d’al·lèrgia. |

**JA HO TENS**

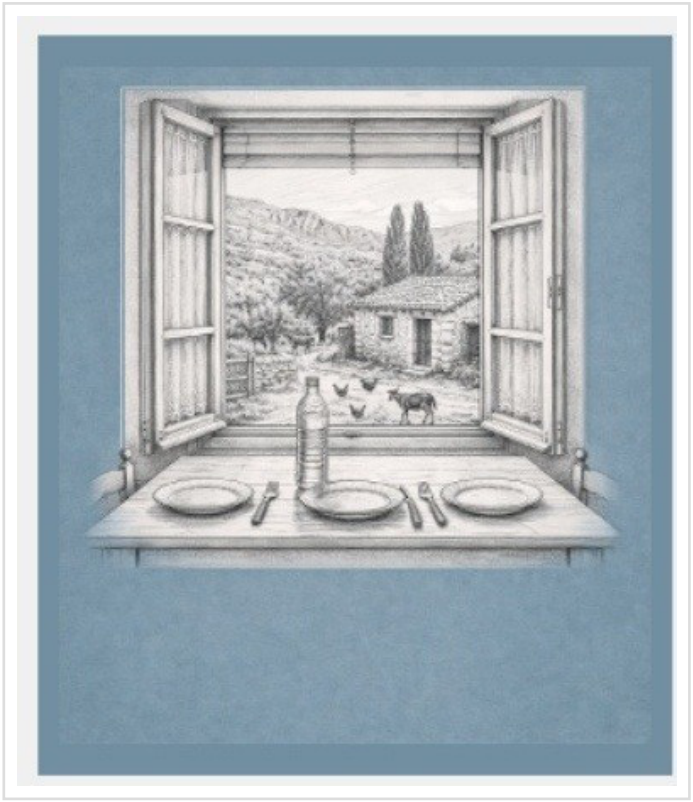
El sistema modular sembla llarg al principi, però quan tens una biblioteca d’àpats guardats pots muntar dies nous molt més ràpid, mantenint els controls de seguretat actius.

# 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 |

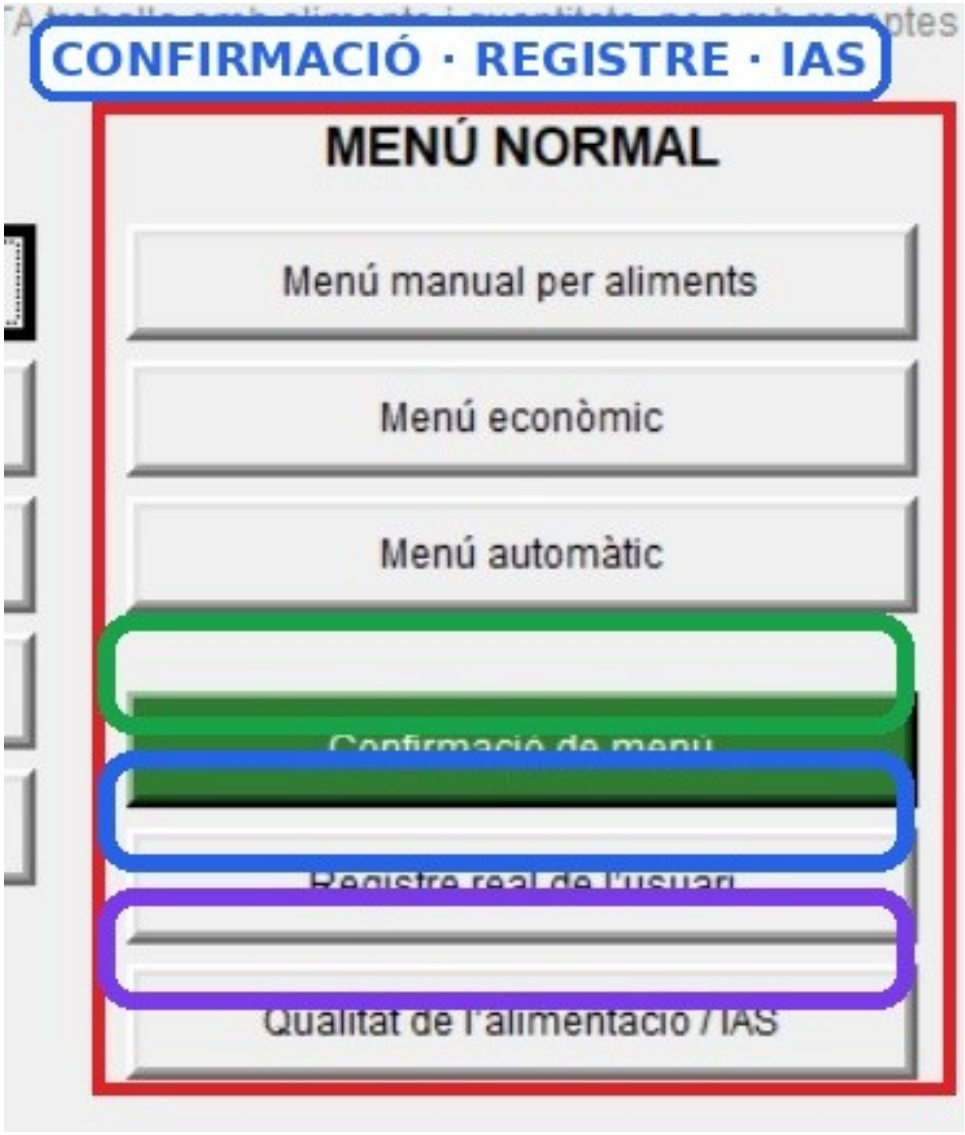
# ÍNDEX SEGONS EL QUE NECESSITO

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

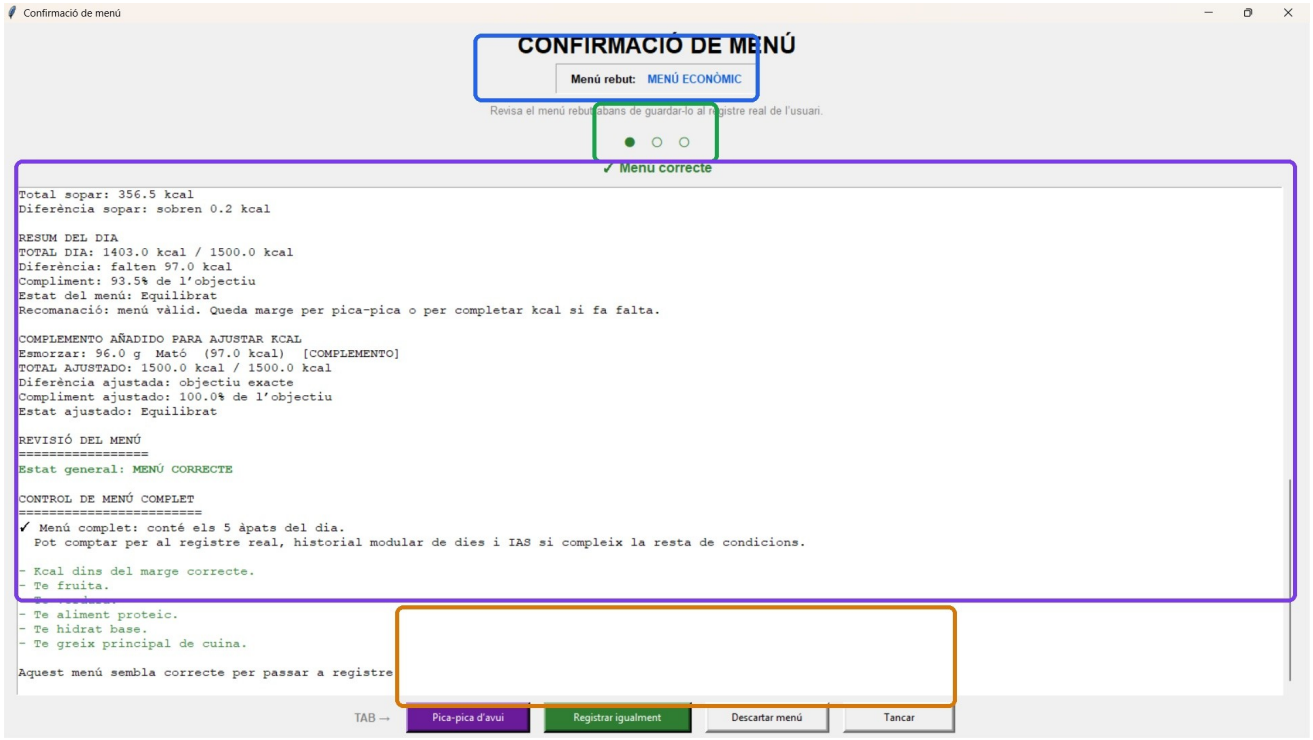
Normalment hi arribes des del menú que acabes de preparar.




| | |
|---|---|
| **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**

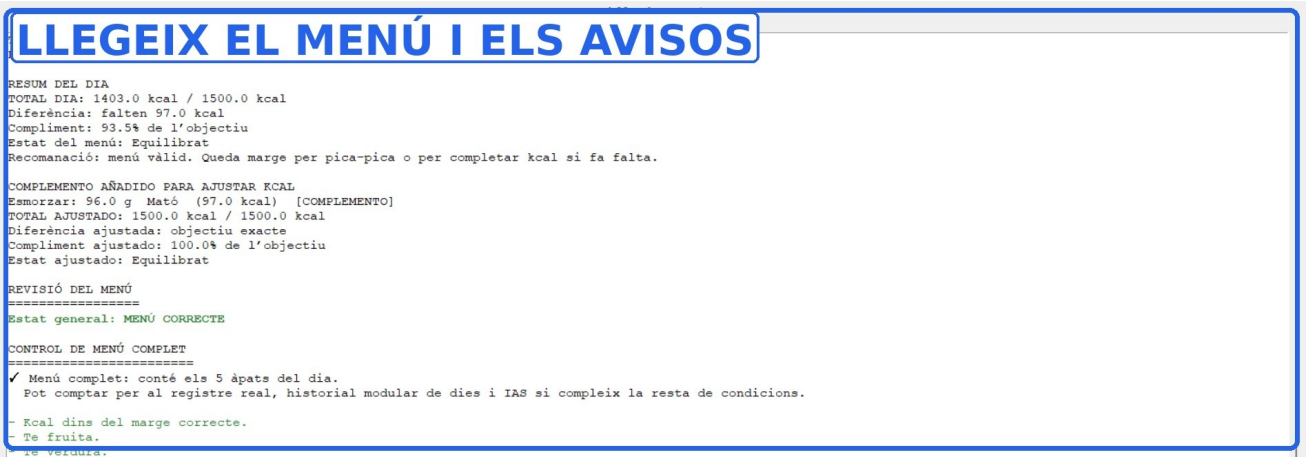
Baixa per la pantalla i llegeix la causa. El color és una ajuda, no l’explicació completa.

**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

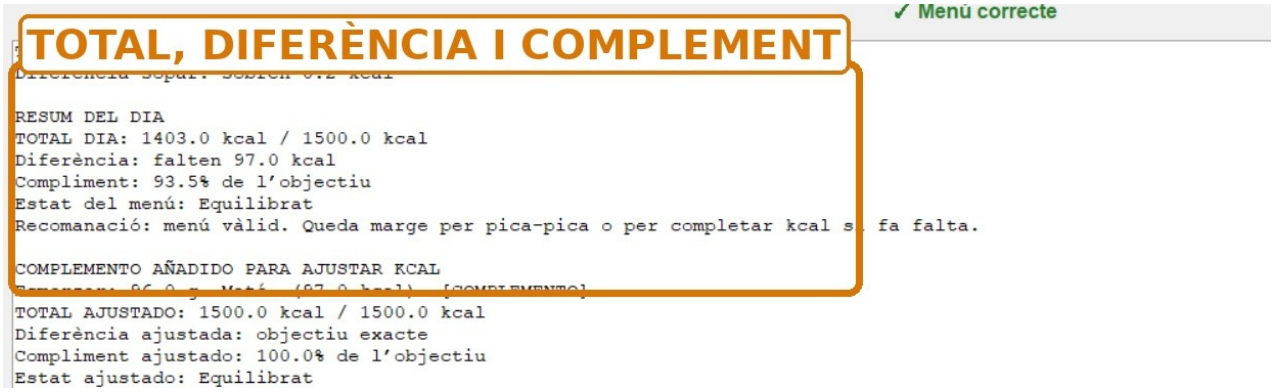
Utilitza la barra lateral si el text és llarg.




| | |
|---|---|
| **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

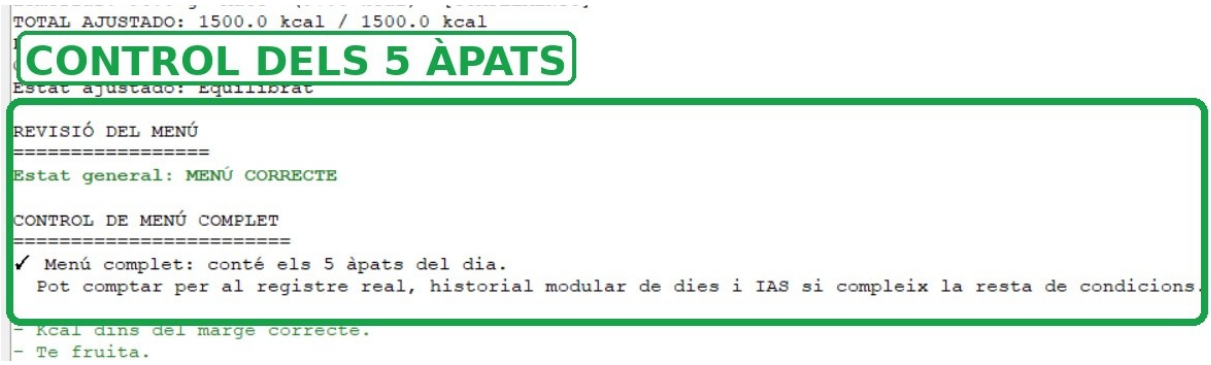
Mira el total, la diferència i qualsevol complement afegit.




| | |
|---|---|
| **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.



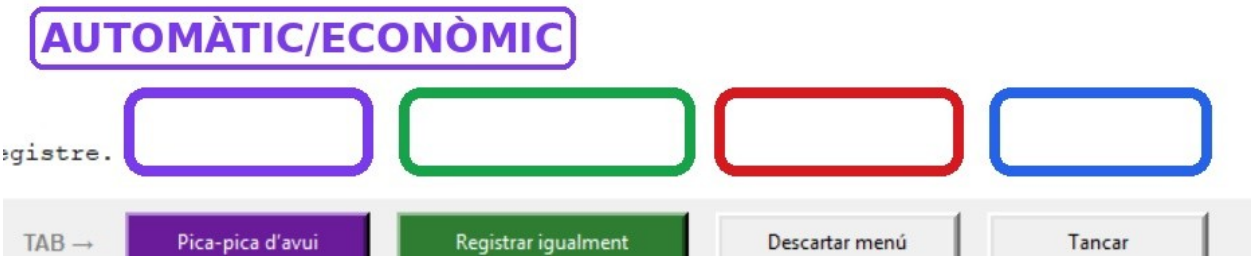

A baix apareixen Registrar igualment, Descartar menú i Tancar.

**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

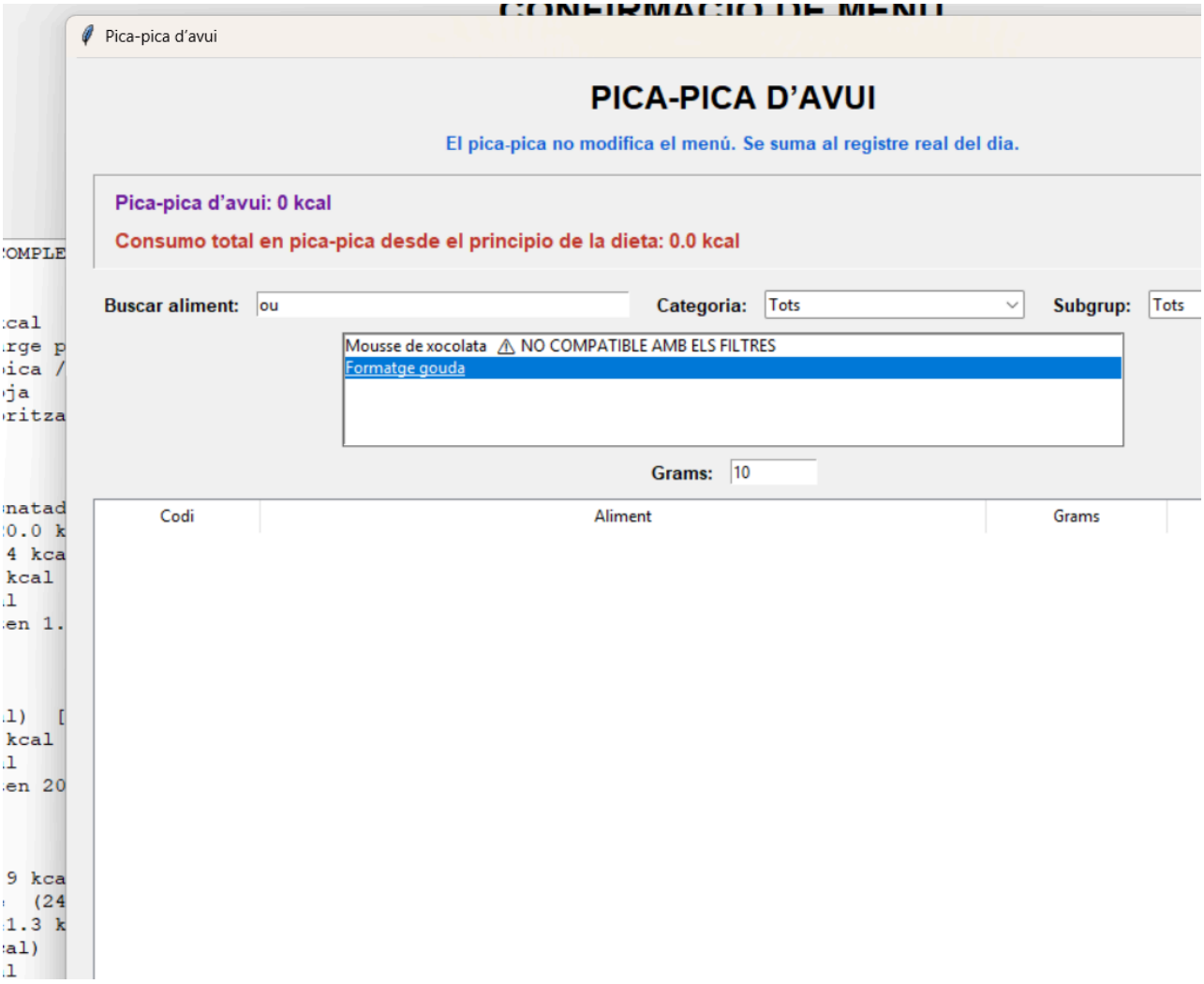
El botó violeta apareix abans de registrar.




| | |
|---|---|
| **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.

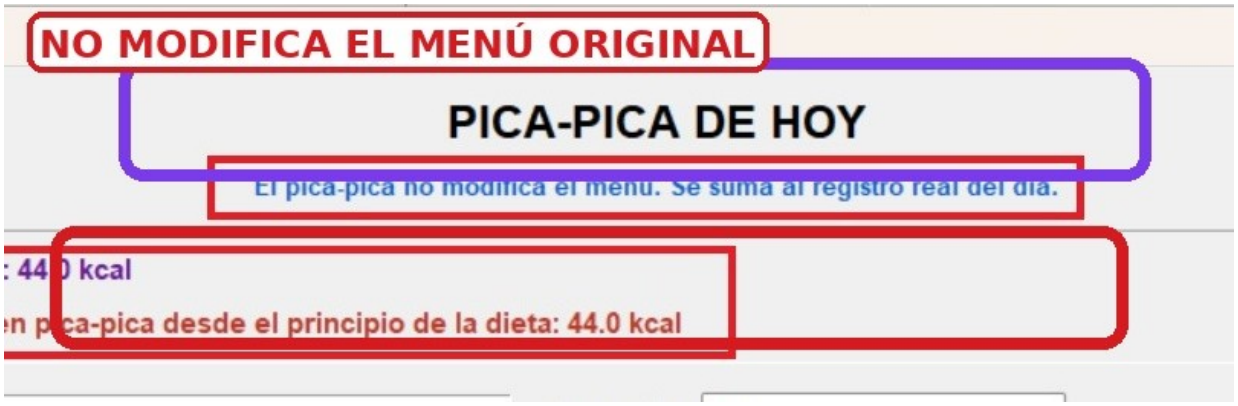



**ENCARA NO QUEDA GUARDAT**

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

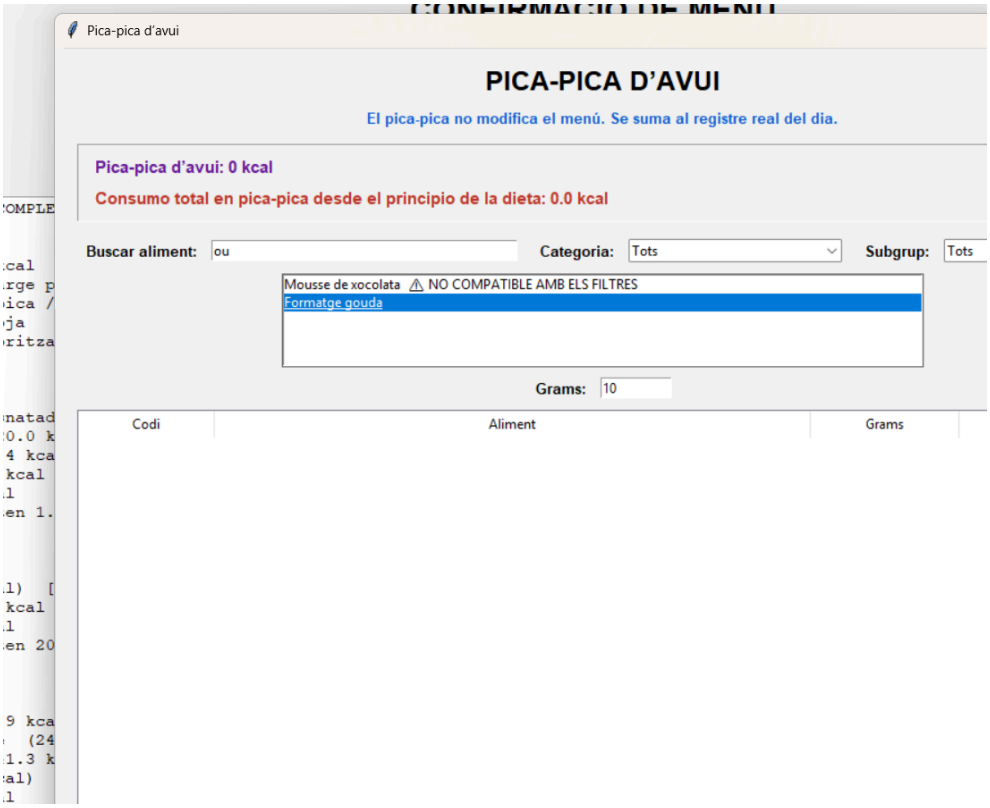
Es guarda separadament com a consum real del dia.




**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



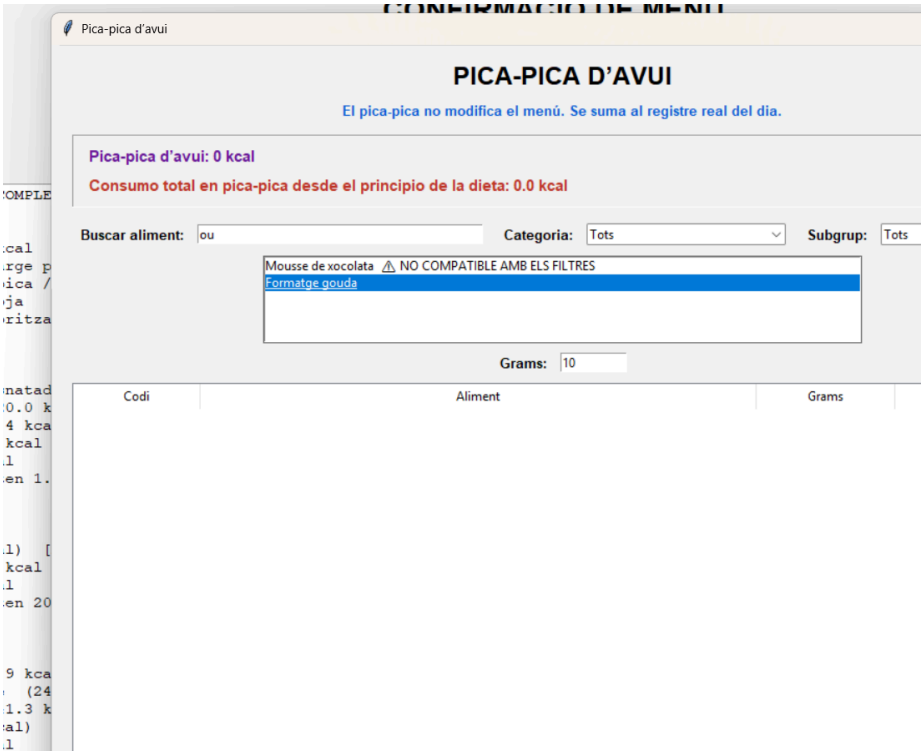

| | |
|---|---|
| **1** | Busca pel nom o utilitza Categoria i Subgrup. |
| **2** | Els aliments incompatibles també poden aparèixer perquè aquí es registra la realitat. |
| **3** | L’avís “NO COMPATIBLE AMB ELS FILTRES” indica que aquell aliment contradiu un filtre actiu. |
| **4** | Escriu els grams 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**

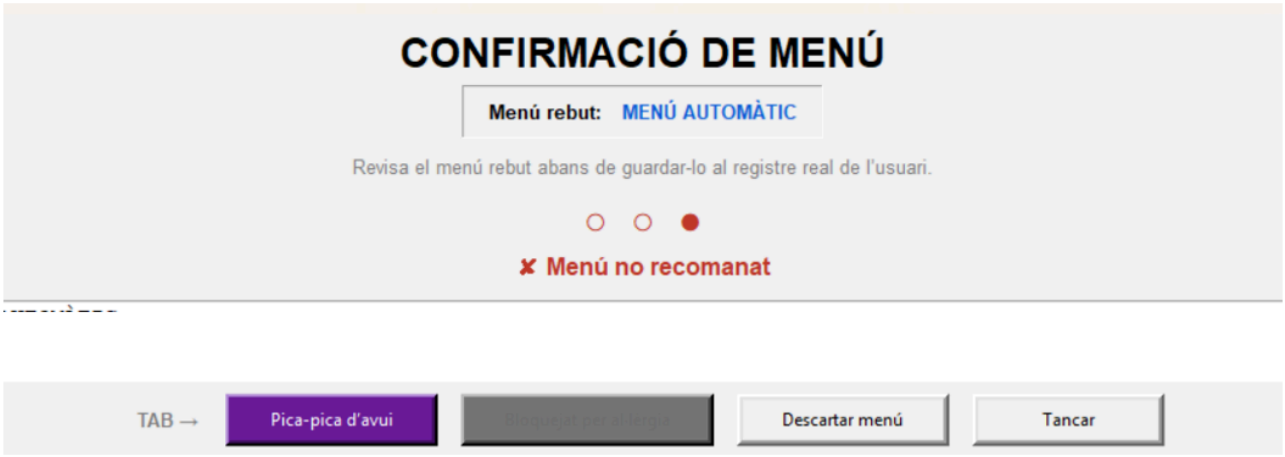
Quan Confirmació detecta un aliment incompatible amb una al·lèrgia o intolerància estricta, cal descartar o corregir el menú. El bloqueig és intencionat.

**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.



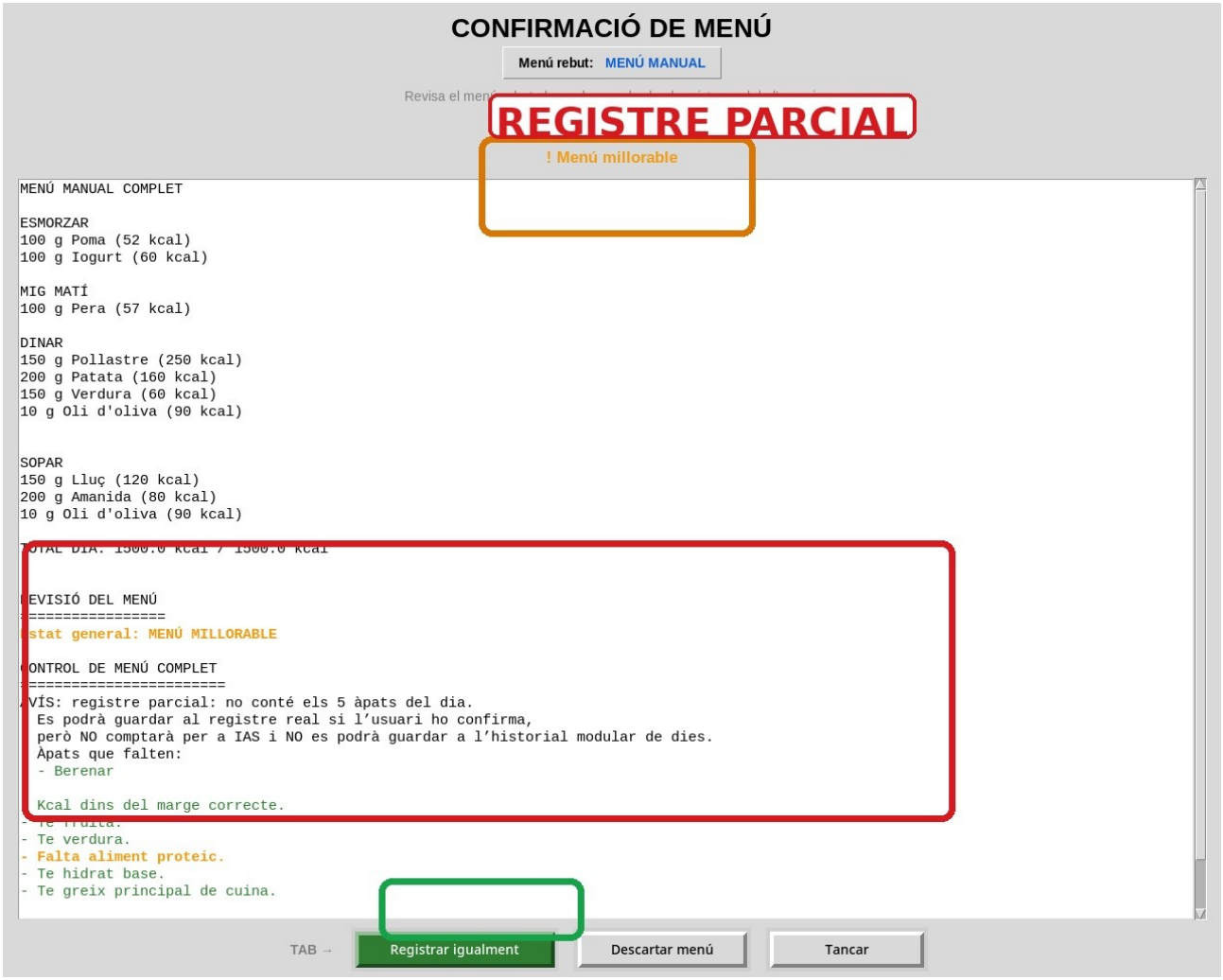

| | |
|---|---|
| **1** | MENÚ CORRECTE: la revisió general és favorable. |
| **2** | MENÚ MILLORABLE: hi ha avisos; es pot registrar i convé revisar-los. |
| **3** | MENÚ NO RECOMANAT sense bloqueig estricte: es pot guardar només com a realitat del dia, no com a model. |
| **4** | AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA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

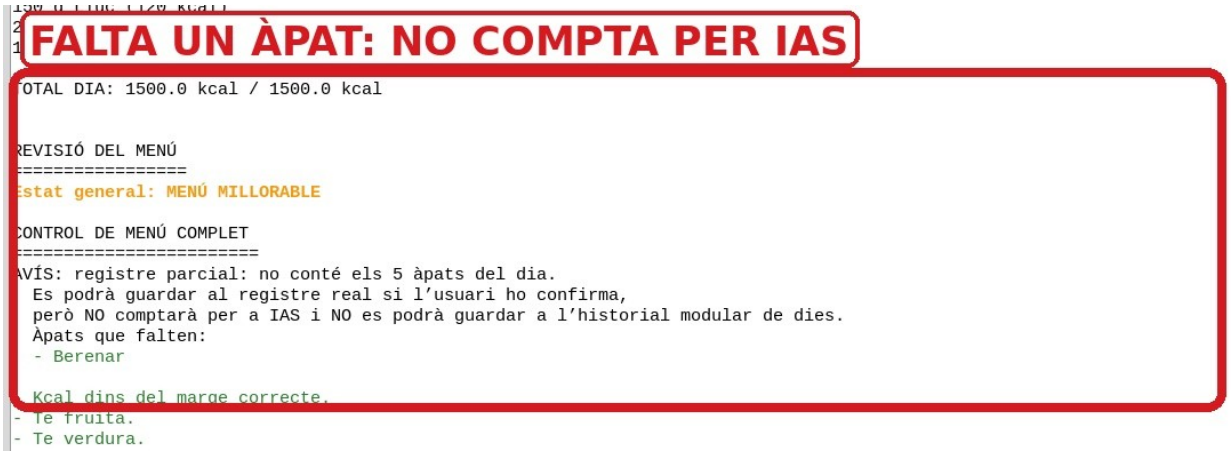
El registre es guarda com a parcial.




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.



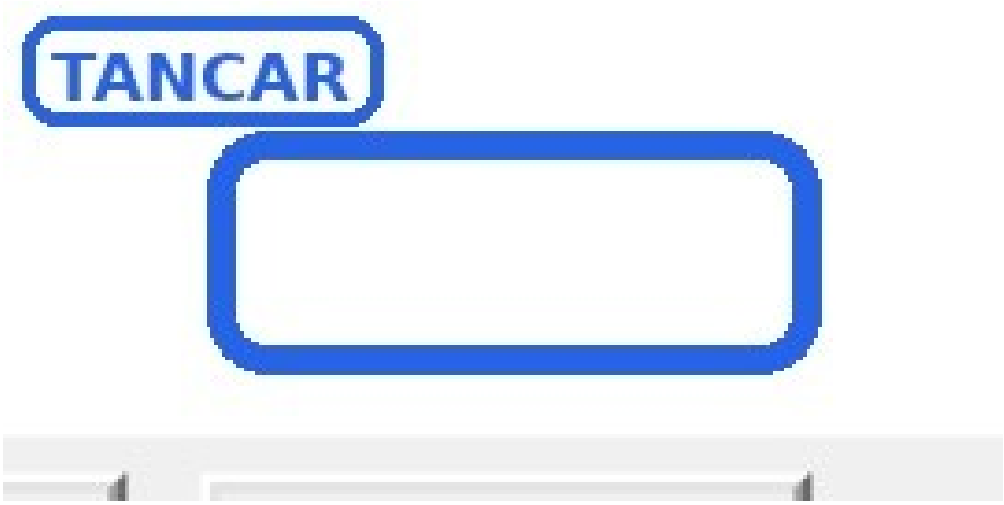

| | |
|---|---|
| **1** | Prem Descartar menú només quan no vols registrar aquesta prova. |
| **2** | El text de la pantalla quedarà buit. |
| **3** | No s’afegeix cap registre. |
| **4** | Torna al sistema d’origen per preparar un altre menú. |

**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

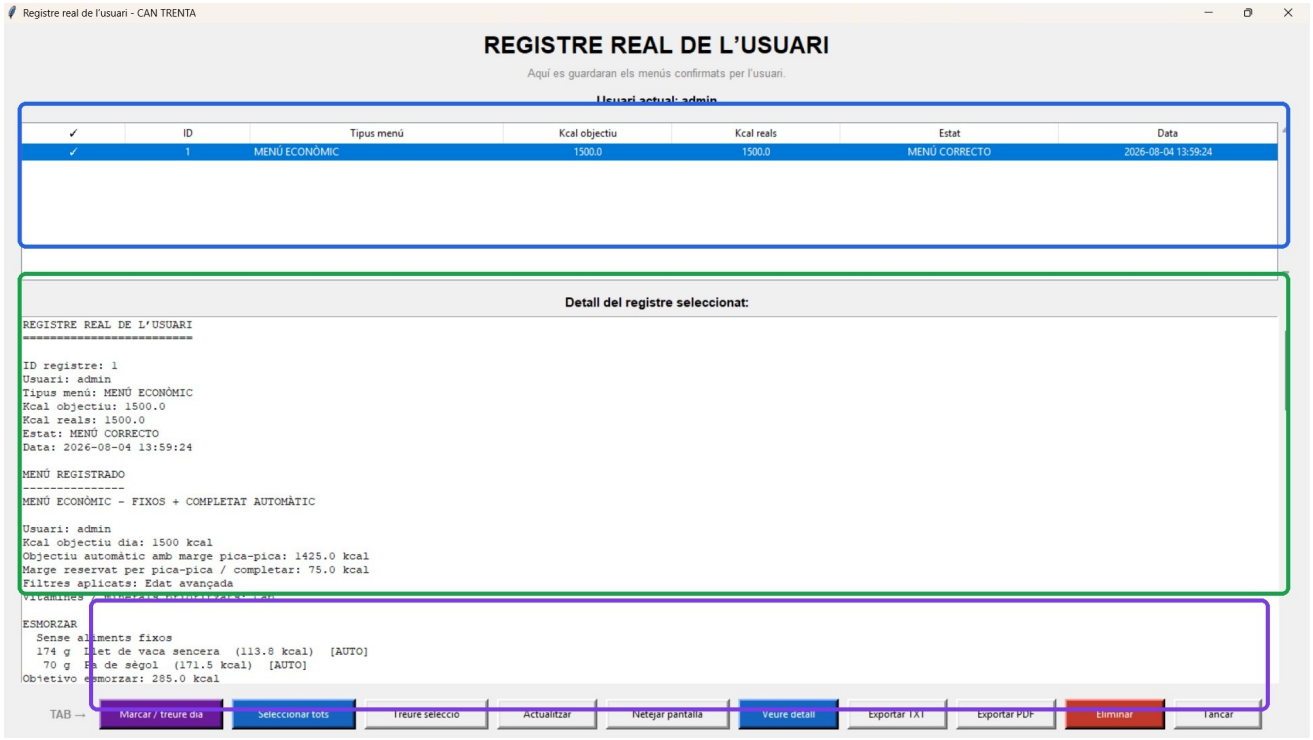
Aquí trobaràs els menús que ja has confirmat.




| | |
|---|---|
| **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

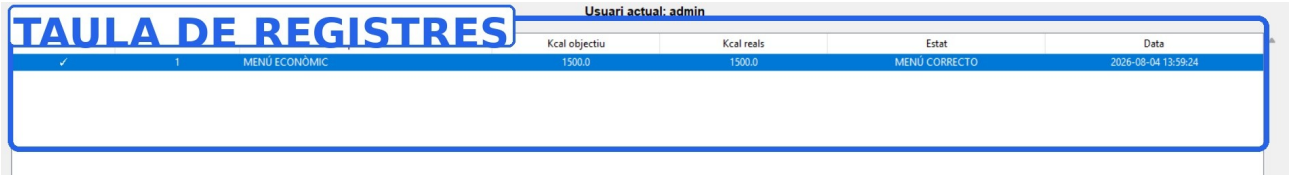
La part superior és la llista; la inferior és el detall.




| | |
|---|---|
| **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

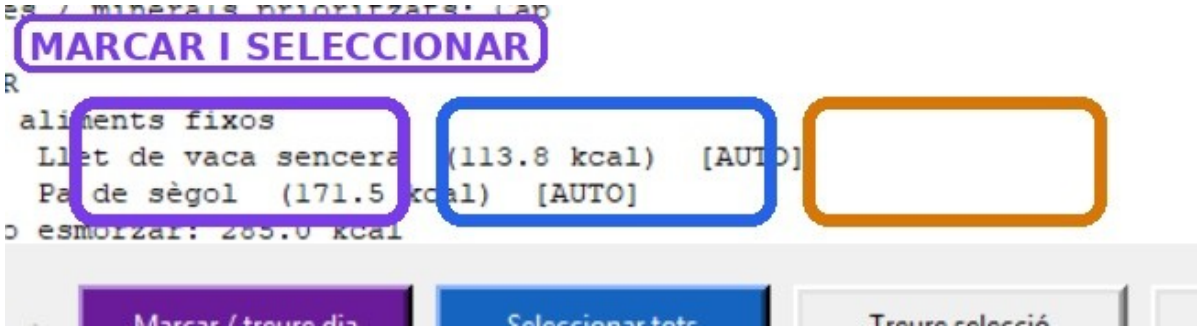
Aquí hi ha la informació completa que es va guardar.




| | |
|---|---|
| **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

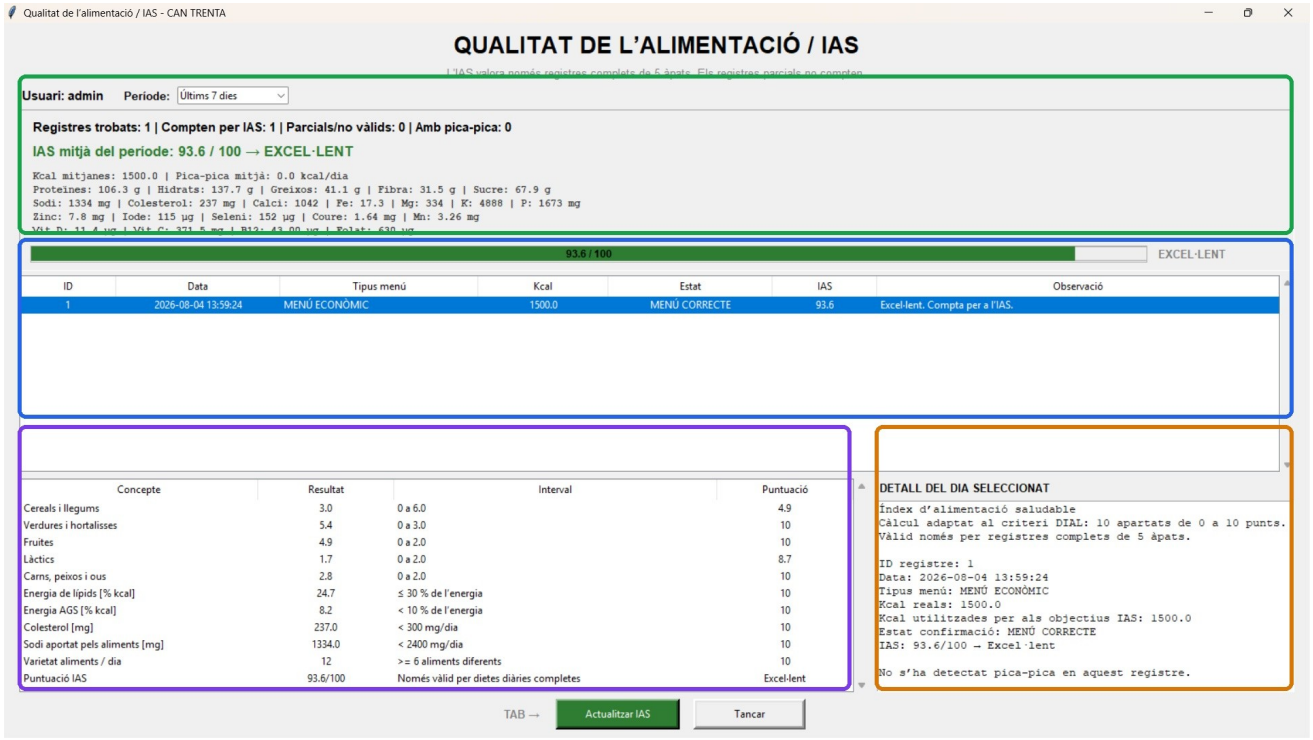
L’IAS treballa amb el Registre real de l’usuari actiu.




| | |
|---|---|
| **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

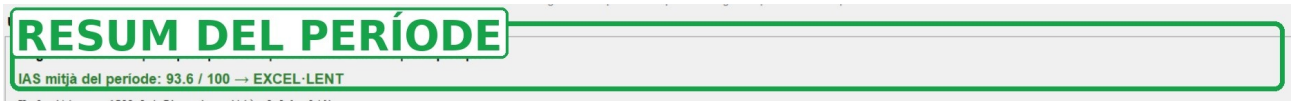
Torna a calcular amb els registres disponibles.




| | |
|---|---|
| **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

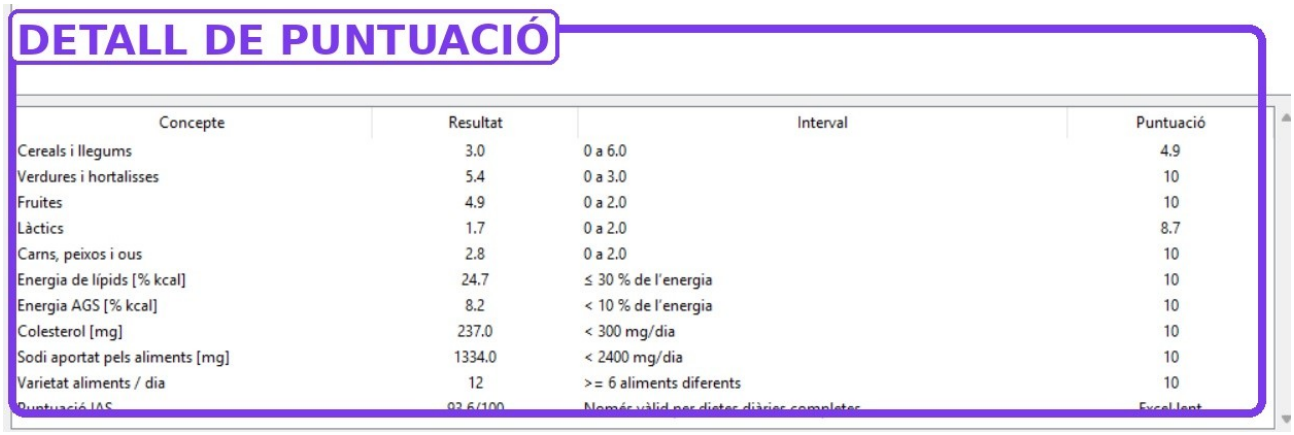
Fes clic damunt de la fila que vols entendre.




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.



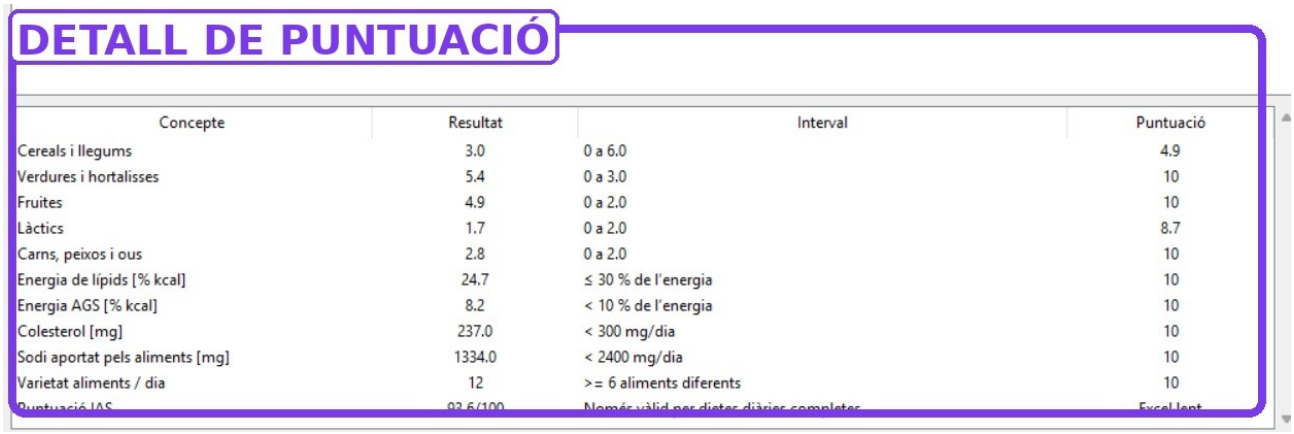
DETALL DE PUNTUACIÓ

| 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**

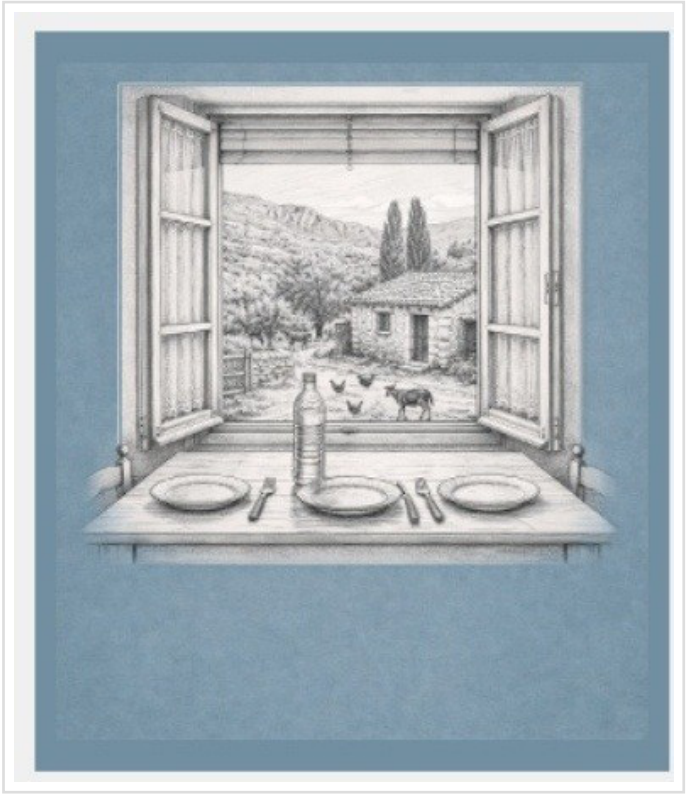
Confirmació conserva el control, Registre real conserva la història i l'IAS ajuda a veure l'evolució. Les al·lèrgies estrictes no es poden saltar i el pica-pica reflecteix la realitat.

# 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

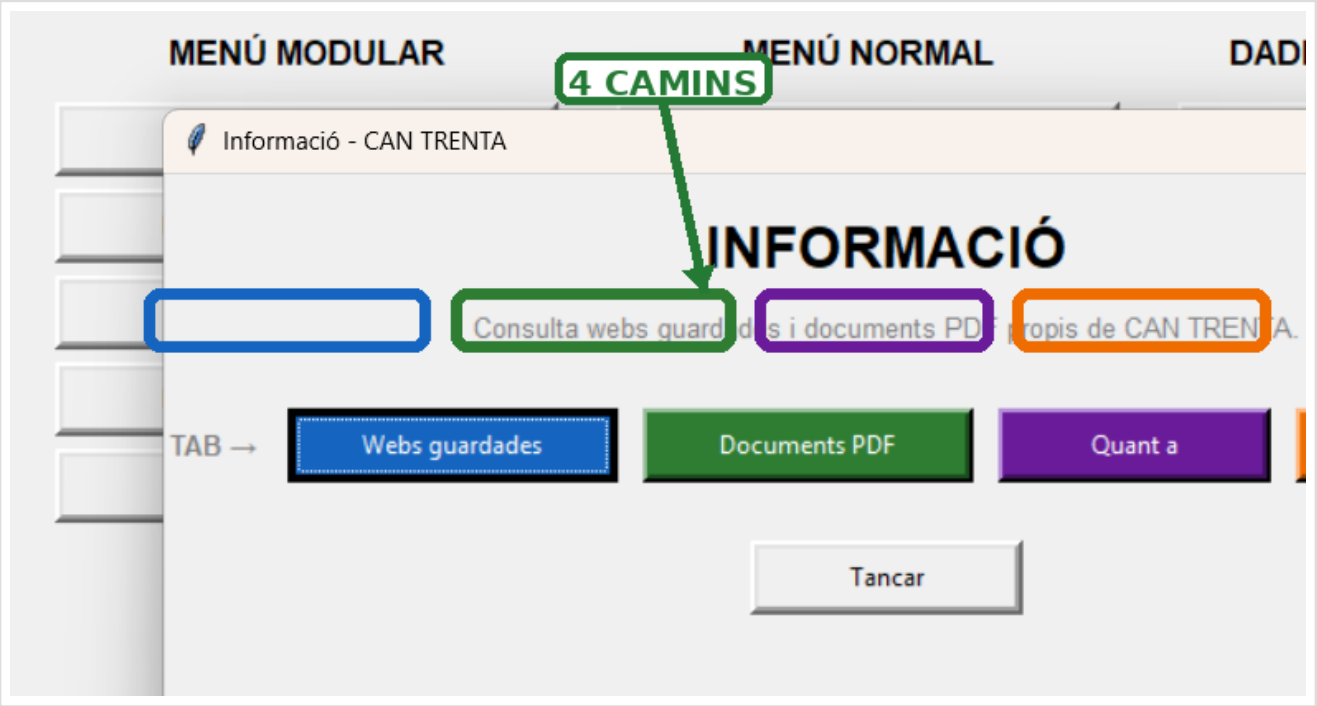
Aquest fascicle tanca la sèrie explicant les eines de consulta i manteniment bàsic.

| | |
|---|---|
| **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

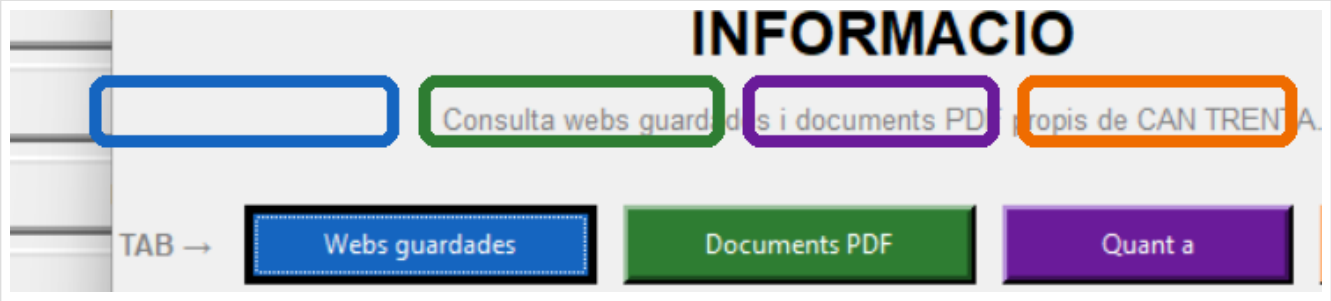
Des del menú principal, obre la finestra Informació.




| | |
|---|---|
| **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.

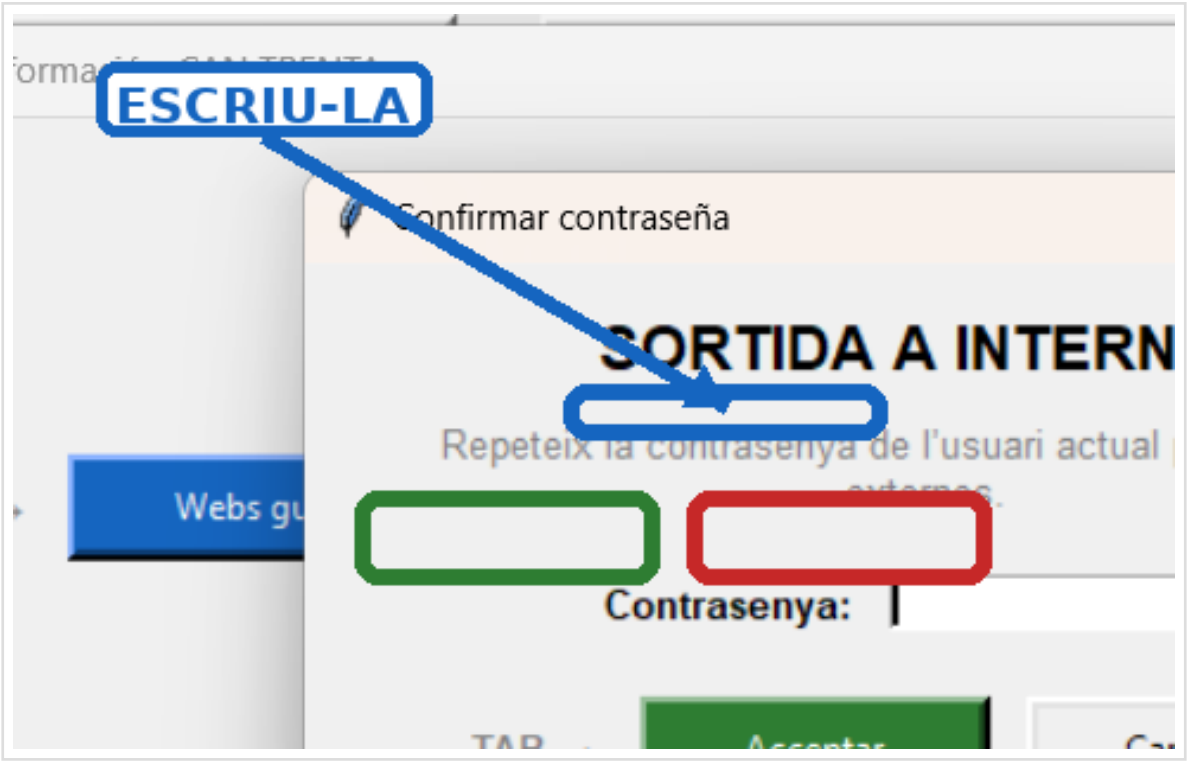



| Botó | Què trobaràs |
|---|---|
| **Webs guardades** | Enllaços útils i cerca a Internet. |
| **Documents PDF** | Carpetes i PDF guardats dins de Can Trenta. |
| **Quant a** | Autor, versió, base alimentària i condicions d’ús. |
| **Consells d’ús** | Dotze idees per utilitzar el programa amb sentit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

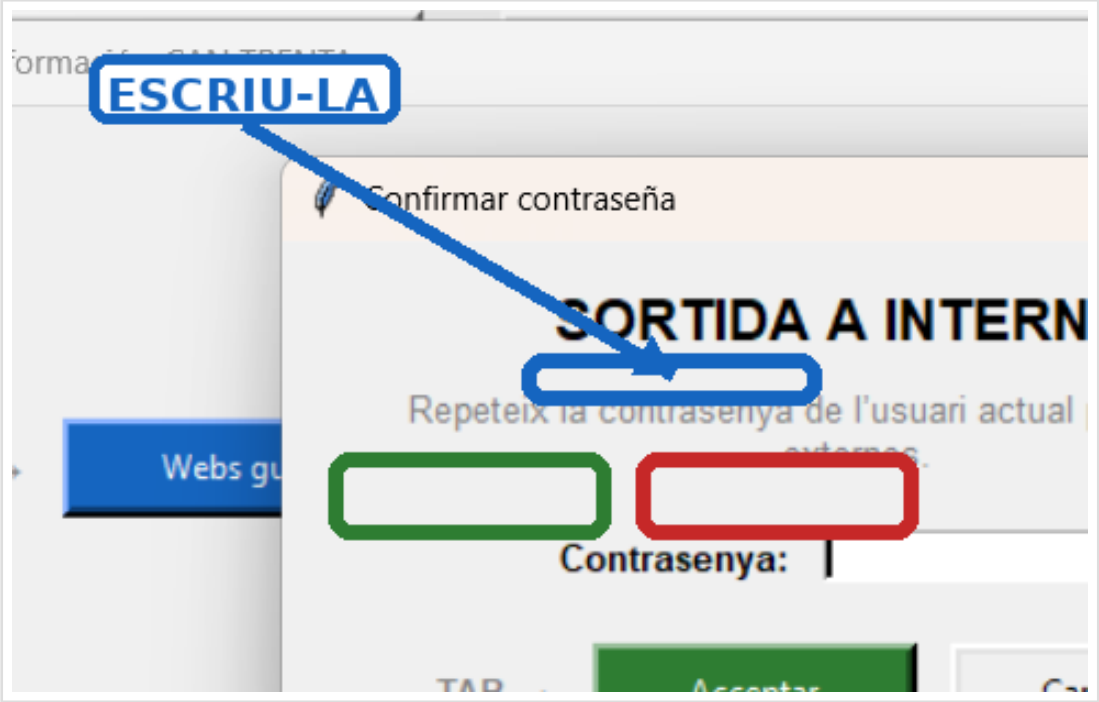



| | |
|---|---|
| **1** | Escriu la contrasenya de l'usuari actual. |
| **2** | Prem Aceptar o la tecla Enter. |
| **3** | Si és correcta, s'obrirà Webs guardades. |
| **4** | Prem Cancel·lar si no vols sortir a Internet. |

**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.

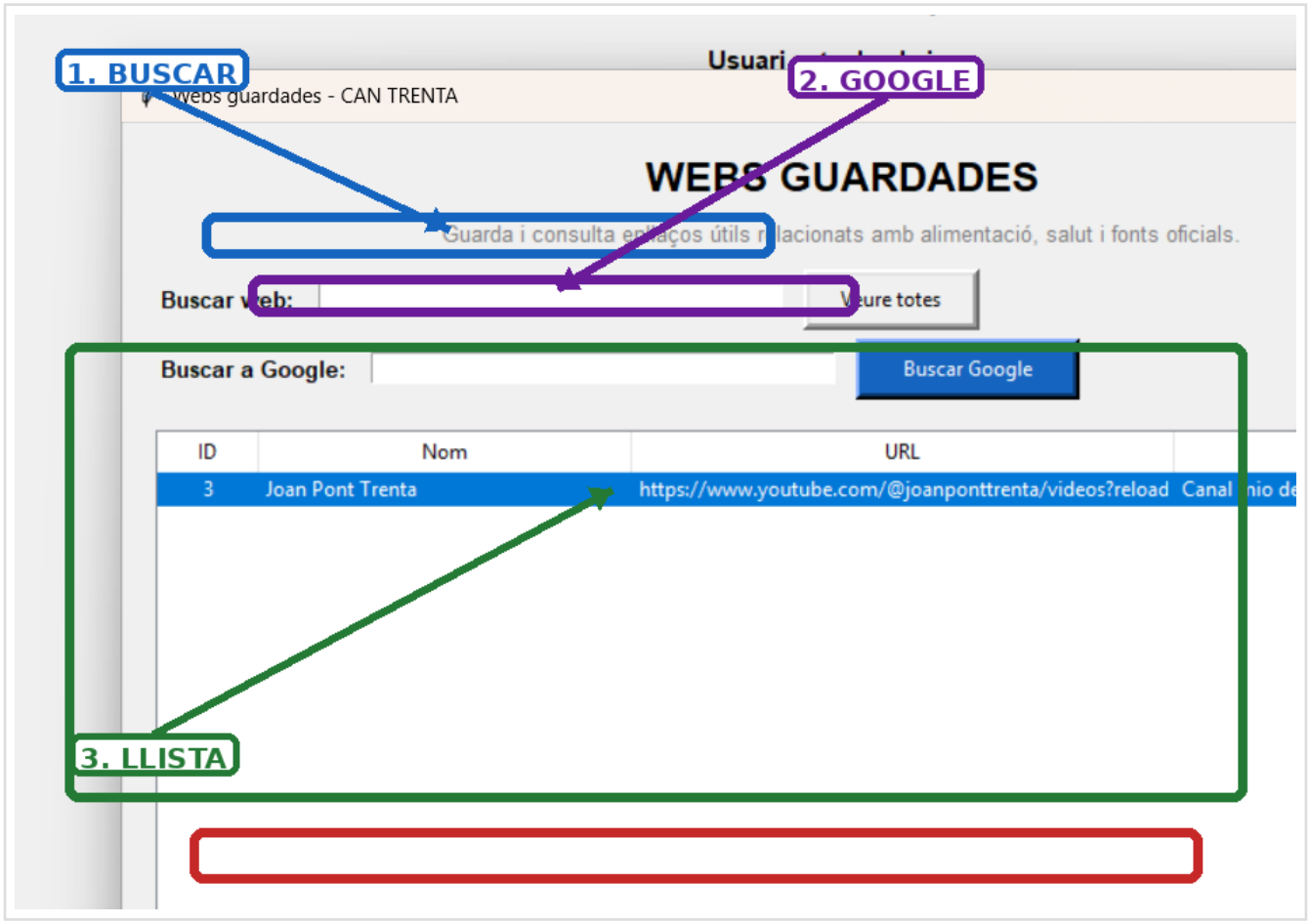



| | |
|---|---|
| **1** | Si el camp és buit, el programa et demanarà que escriguis la contrasenya. |
| **2** | Si és incorrecta, esborra el camp i torna a provar. |
| **3** | Comprova que utilitzes la contrasenya de l'usuari que està actiu. |
| **4** | Cancel·lar tanca aquesta comprovació sense obrir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

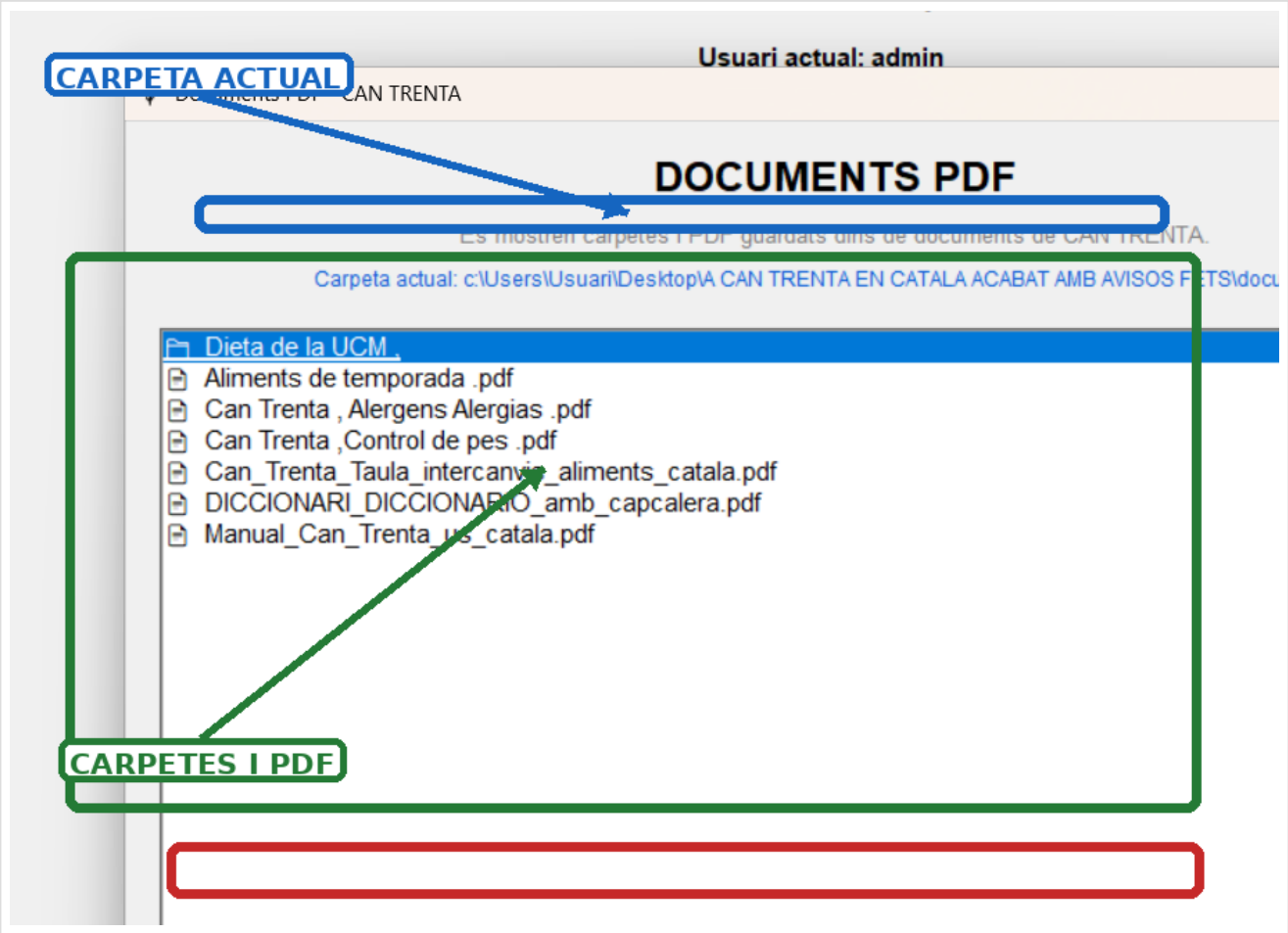


| Acció | Resultat |
|---|---|
| **Afegir web** | Demana nom, URL i un comentari opcional. |
| **Eliminar** | Esborra la web seleccionada després de confirmar. |
| **Actualitzar** | Torna a llegir la llista de la base de dades. |
| **Tancar** | Surt de Webs guardades. |

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

# 15. Pantalla Documents PDF

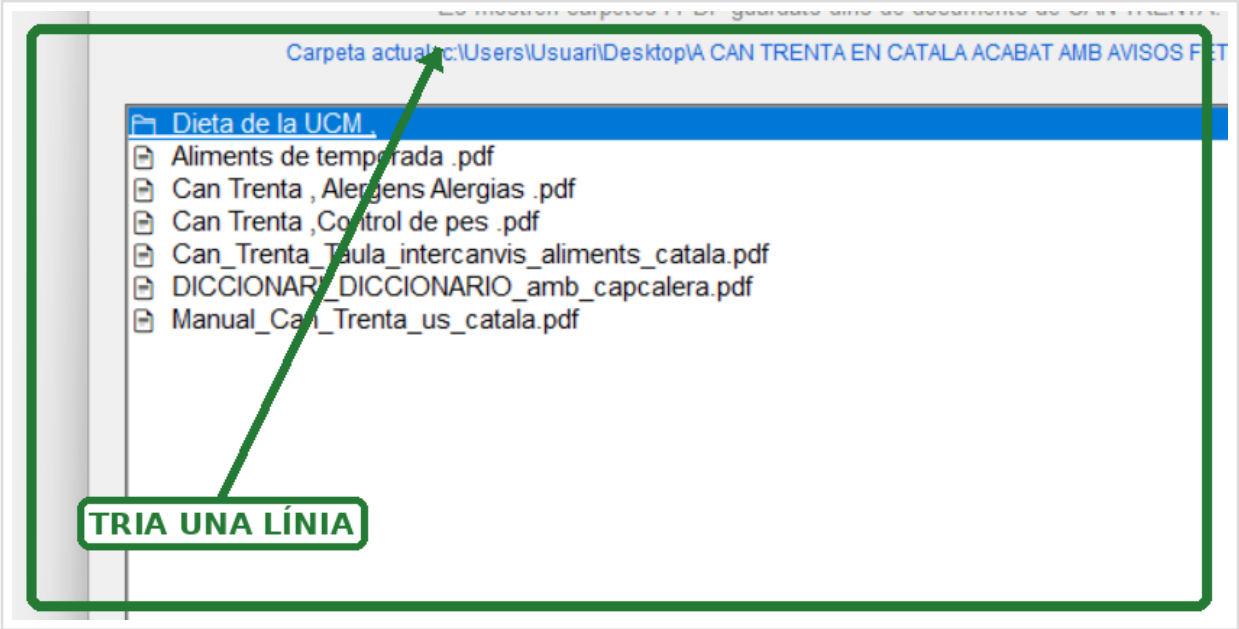
Mostra les carpetes i els PDF guardats dins de la carpeta documentos.




| | |
|---|---|
| **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

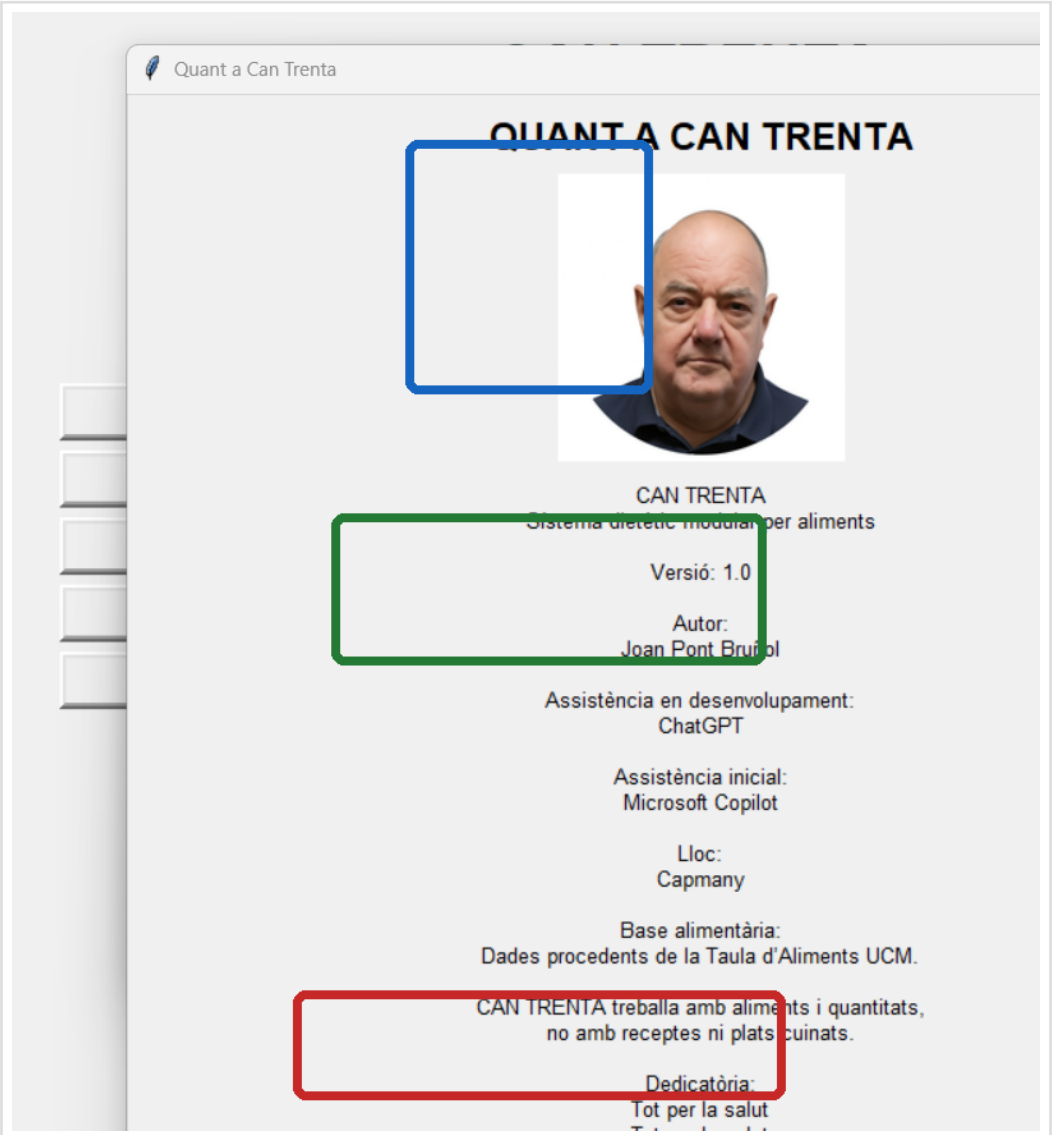
Cada botó resol una situació diferent.



| 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.

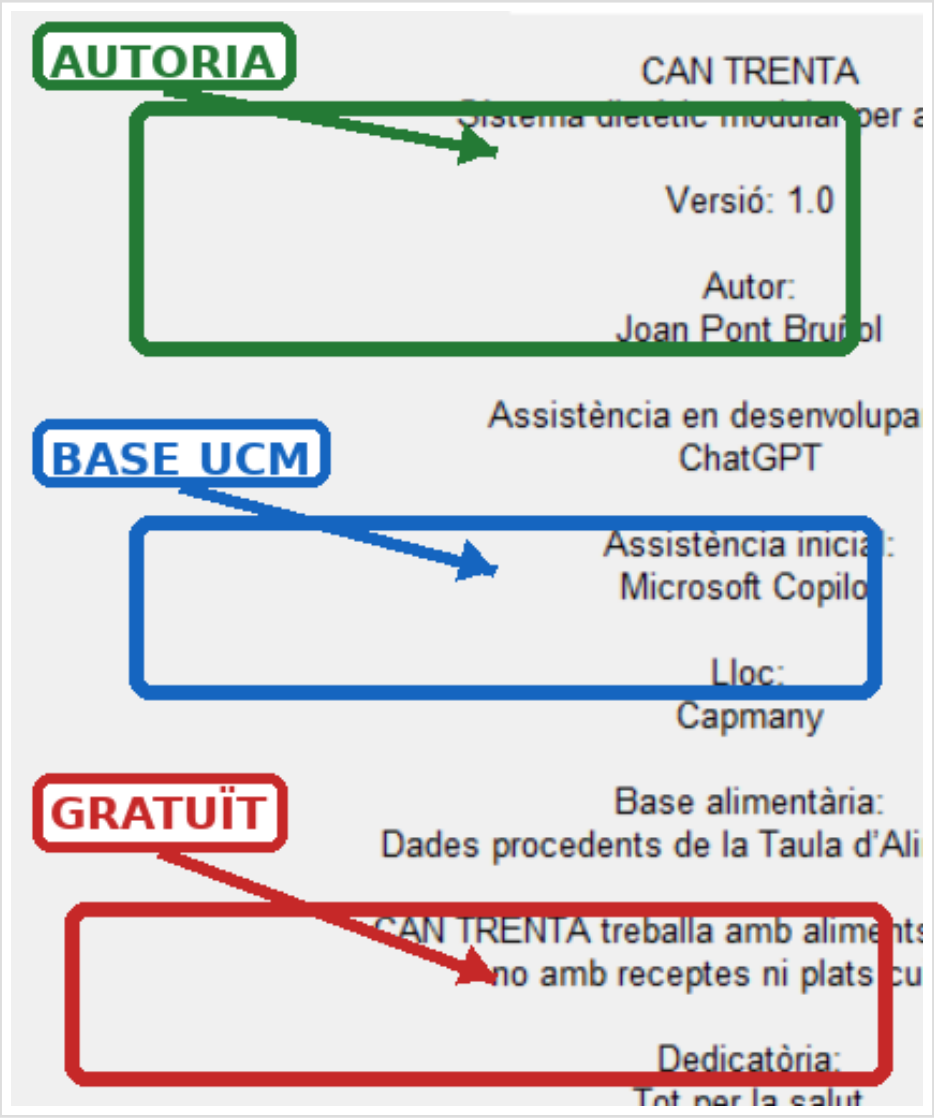



**PANTALLA INFORMATIVA**

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

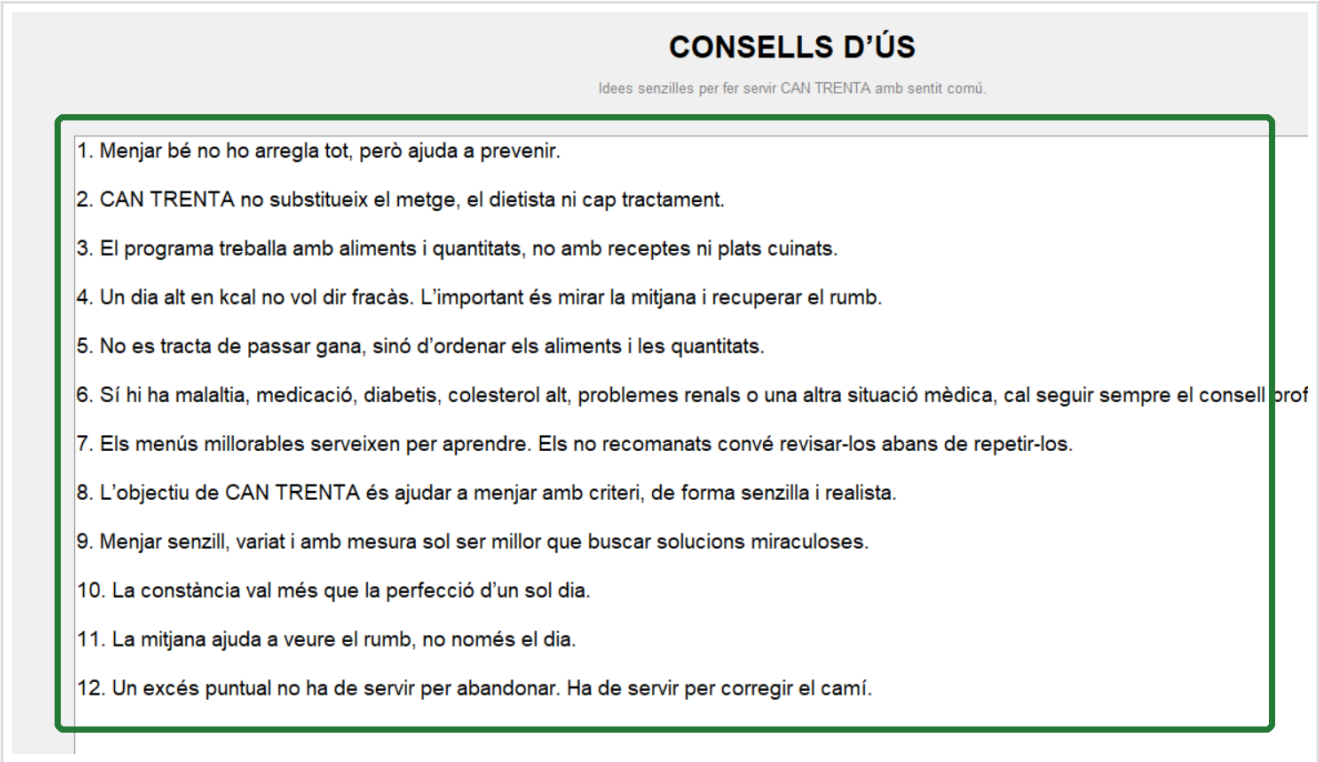
Tres dades importants que convé conservar amb el programa.




| | |
|---|---|
| 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

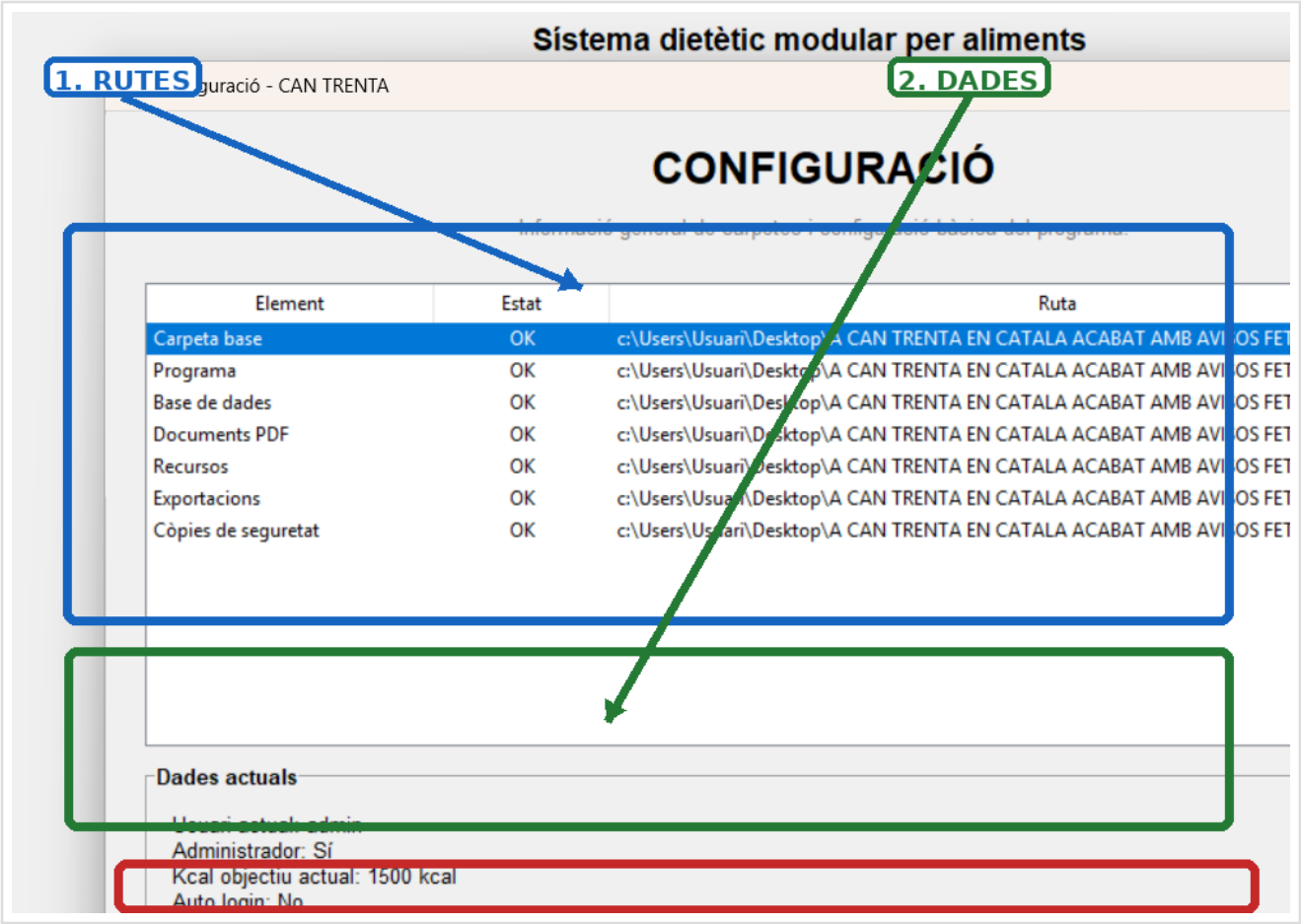
No són una dieta nova: són regles per utilitzar millor el programa.

| 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

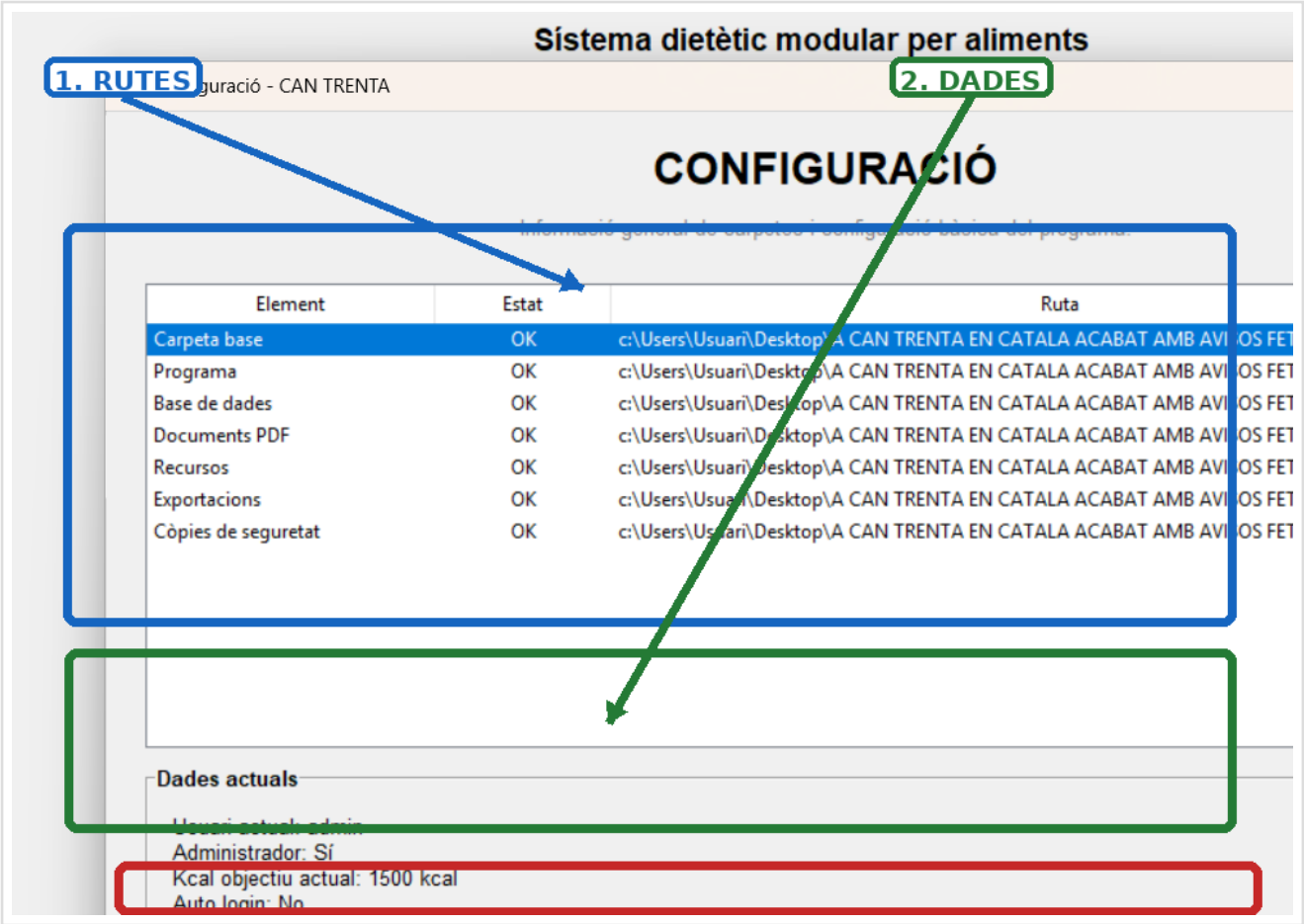
Aquesta pantalla comprova l'estructura bàsica del programa.




| | |
|---|---|
| 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.

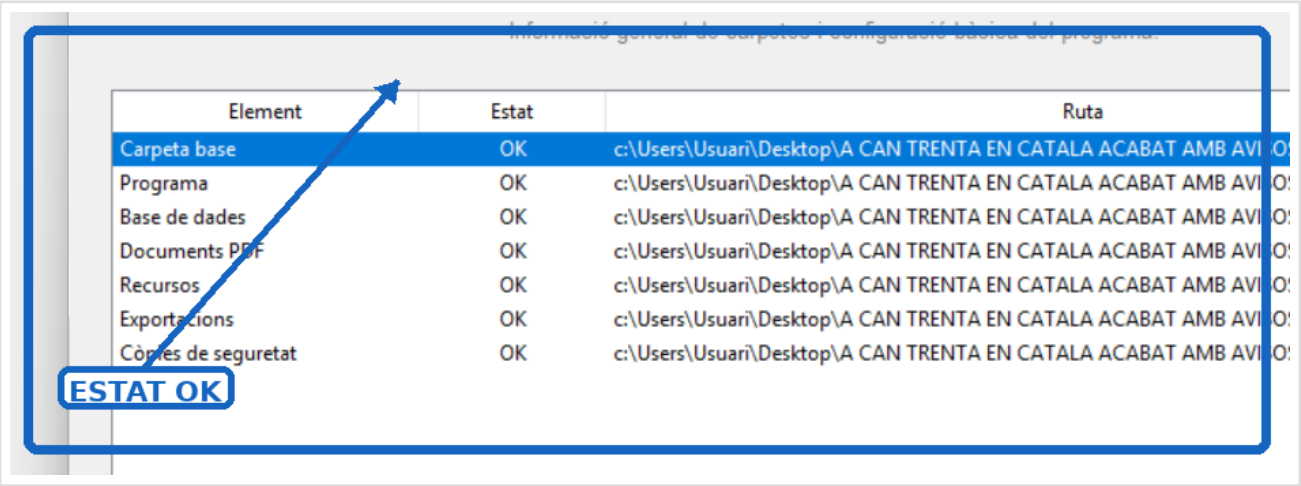



| | |
|---|---|
| **1** | Taula superior: element, estat i ruta real. |
| **2** | Dades actuals: usuari, administrador, kcal, auto login i versió de Python. |
| **3** | Botons inferiors: comprovar, crear carpetes, obrir rutes i canviar contrasenya. |

**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.