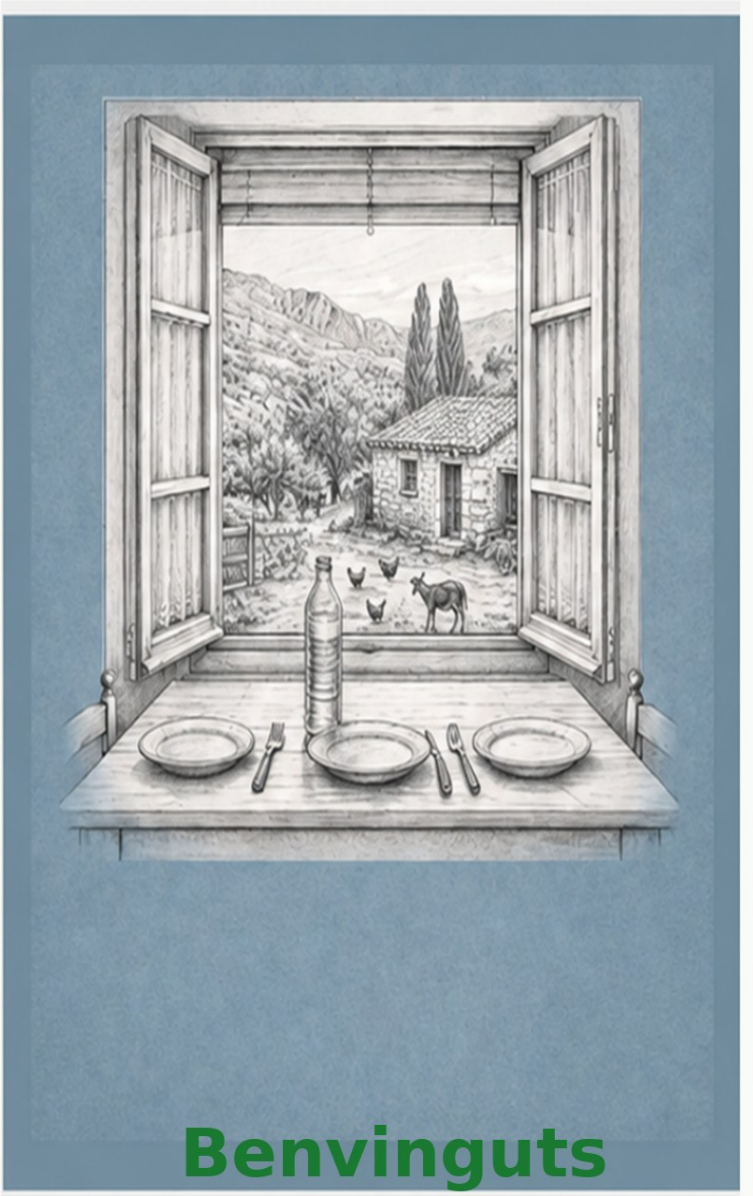
CAN TRENTA

Sistema Dietètic Modular per Aliments



Salut i bon menjar

TAB ->

Entrar

Sortir

MANUAL D'ÚS

Ajuda ràpida per entendre el programa i utilitzar-lo amb criteri

CAN TRENTA

Sistema Dietètic Modular per Aliments

Ajuda senzilla: aquest manual no ho vol explicar tot. Serveix per orientar-se, entendre les pantalles principals i utilitzar el programa amb criteri.

1. Què és CAN TRENTA

CAN TRENTA és un programa per treballar amb aliments, quantitats i menús. No treballa amb receptes ni plats cuinats. L'usuari decideix com cuinar els aliments i el programa ajuda a ordenar, revisar i guardar menús.

L'objectiu és ajudar a menjar amb més ordre, controlar el rumb general i revisar si els menús encaixen amb les kcal i els criteris marcats.

Important: CAN TRENTA és una eina preventiva i orientativa. No substitueix el metge, el dietista, el farmacèutic ni cap tractament. Si hi ha una malaltia, medicació, diabetis, colesterol alt, problemes renals, embaràs, al·lèrgies o qualsevol altra situació mèdica, sempre té prioritat el criteri professional.

2. Abans de començar

- Revisa l'usuari actiu i les kcal objectiu abans de crear menús.
- Marca filtres, al·lèrgies o condicionants només quan correspongui.
- Recorda que un menú pot quadrar en kcal i, tot i així, necessitar revisió.
- Guarda al registre real només allò que vulguis conservar com a menú confirmat o dia real.

3. Esquema ràpid de pantalles

Bloc	Per a què serveix
Menú modular	Crear, guardar i reutilitzar mòduls per àpats o muntar un dia complet a partir de mòduls guardats.
Menú normal	Crear menús de manera manual, econòmica o automàtica, i revisar o confirmar el menú abans de guardar-lo.
Dades i configuració	Base d'aliments, filtres, al·lèrgies, preferències, rebost, perfil, notes i configuració general.

4. Flux d'ús recomanat

Una manera senzilla de treballar amb CAN TRENTA és seguir sempre el mateix ordre. Així s'eviten errors i es revisa el menú abans de guardar-lo.

Pas	Què cal fer	Comentari pràctic
1	Entrar amb l'usuari correcte	Cada usuari conserva les seves dades, historial i configuració.
2	Revisar kcal i condicionants	No comencis un menú si l'objectiu de kcal no és el que toca.
3	Marcar filtres o al·lèrgies	Si hi ha al·lèrgies, intoleràncies o dietes concretes, comprova que estiguin actives.
4	Crear menú o mòdul	Pots utilitzar menú manual, econòmic, automàtic o modular.
5	Revisar a la confirmació	Abans de registrar, mira les kcal, els avisos i el resultat general.
6	Guardar o exportar	Guarda només el que vulguis conservar. Exporta a PDF/TXT si ho vols revisar o imprimir.

Consell: no busquis la perfecció d'un sol dia. El que importa és veure el rumb i corregir quan calgui.

5. Menú modular

El menú modular permet treballar àpat per àpat. Cada mòdul té unes kcal objectiu segons el repartiment del dia. Per exemple, si l'esmorzar és el 20% de 1500 kcal, l'objectiu del mòdul serà de 300 kcal.

Pantalla / botó	Ús
Dieta modular per àpats	Seleccionar esmorzar, mig matí, dinar, berenar o sopar i crear un mòdul.
Crear el mòdul seleccionat	Obre la pantalla del mòdul escollit per afegir aliments i grams.
Suggerir ajust	Quan falta poc per arribar a les kcal, proposa aliments orientatius per completar.
Desar a l'historial	Guarda un mòdul compatible per reutilitzar-lo més endavant.
Historial modular d'àpats	Permet veure, filtrar i recuperar mòduls guardats.
Dieta modular diària	Munta un dia complet ajuntant mòduls guardats per àpats.
Historial modular de dies	Consulta dies guardats, en veu el detall o els exporta.

6. Menú normal

El menú normal permet crear un dia d'alimentació de manera manual, econòmica o automàtica. La confirmació serveix per revisar el resultat abans de registrar-lo.

Opció	Què fa	Quan utilitzar-la
Menú manual per aliments	L'usuari introdueix aliments i grams directament.	Quan es vol controlar cada aliment.
Menú econòmic	L'usuari pot fixar aliments i el programa completa amb criteri econòmic.	Quan es busca un menú pràctic i de baix cost.
Menú automàtic	El programa proposa un menú a partir de dades i filtres. Pot acceptar aliments fixos.	Quan es vol una proposta ràpida.
Confirmació de menú	Revisa el menú abans de guardar-lo com a registre real.	Pas recomanat abans de registrar.
Registre real de l'usuari	Guarda i consulta menús confirmats.	Per veure el que realment s'ha utilitzat.
Qualitat de l'alimentació / IAS	Ajuda a valorar la qualitat, les tendències i els avisos quan correspon.	Per al seguiment i l'aprenentatge.

Avís important: els aliments afegits manualment o com a fixos s'han de revisar. L'usuari és qui decideix si encaixen amb la seva situació, dieta o al·lèrgies.

7. Confirmació i registre real

La confirmació és una pantalla de revisió. Serveix per mirar el menú abans de guardar-lo. El registre real guarda allò que s'accepta com a menú o dia real de l'usuari.

- Si el menú és correcte, es pot guardar.
- Si apareix com a millorable, pot servir per aprendre, però convé revisar-lo.
- Si apareix com a no recomanat, no convé repetir-lo sense corregir-lo.

8. Dades i configuració

Aquest bloc reuneix les pantalles que preparen el comportament del programa. No totes són obligatòries, però ajuden que CAN TRENTA treballi amb més bon criteri.

Pantalla	Ús principal
Base d'aliments	Consulta la base nutricional. Permet veure dades per aliment, fitxa A4 i consulta A4.
Informació	Accés a documents, ajudes, referències i dades del programa.
Prioritat de vitamines / minerals	Permet indicar nutrients prioritaris per orientar algunes eleccions.
Dietes / filtres	Activa criteris de dieta. Els filtres afecten les propostes automàtiques quan correspon.
Al·lèrgies i intoleràncies	Indica aliments o grups que s'han d'evitar amb una cura especial.
Aliments de l'usuari	Serveix per orientar preferències: aliments que serveixen o no serveixen per a aquest usuari.
Rebost	Recordatori d'aliments disponibles a casa. No controla estoc ni descompta quantitats.
Perfil / condicionants	Dades de l'usuari que ajuden a orientar kcal, objectius i condicions.
Bloc de notes / Imprimir	Espai per a notes, llistats o textos útils.
Configuració	Opcions generals del programa.

9. Dietes, filtres, al·lèrgies i intoleràncies

Els filtres ajuden que el programa no proposi aliments que no encaixen amb una dieta, al·lèrgia o necessitat. Són especialment importants en els menús automàtics i econòmics.

- Les dietes i els filtres s'han de marcar amb sentit comú i només quan correspongui.
- En al·lèrgies, intoleràncies o malaltia, cal ser més prudent: si hi ha dubtes, té prioritat el professional sanitari.
- Si queden molt pocs aliments compatibles, pot ser millor revisar els filtres o passar a una manera més manual.

> Manual no vol dir sense criteri. A les pantalles manuals, el programa deixa llibertat a l'usuari. Això no vol dir que l'aliment sigui apte per a tothom. Revisa sempre el que s'afegeix manualment.

10. Rebost i aliments de l'usuari

El rebost i les preferències no són el mateix. El rebost recorda quins aliments hi ha a casa. Els aliments de l'usuari orienten els gustos o les preferències habituals.

Element	Què significa	Què no fa
Rebost	Llista d'aliments disponibles o que es volen recordar.	No controla quantitats, no descompta estoc i no obliga el programa.
Aliments de l'usuari	Preferències per orientar la selecció.	No s'ha d'utilitzar com a substitut dels filtres mèdics o de les al·lèrgies.

11. Consulta ràpida

La consulta ràpida és només de lectura. Serveix per mirar aliments per criteri, buscar noms i revisar observacions. No afegeix aliments al menú: l'usuari mira la llista i després introdueix l'aliment a mà si el necessita.

12. Base d'aliments

La base d'aliments és el nucli informatiu del programa. Permet consultar dades nutricionals, categories, kcal, vitamines, minerals i altres dades utilitzades per calcular menús per aliments i quantitats.

- La informació nutricional principal prové de la taula de referència utilitzada per CAN TRENTA.
- La base permet consultar, comparar i preparar fitxes o consultes A4.
- La fitxa d'aliment serveix per revisar un aliment concret sense obrir moltes finestres alhora.

13. Informes, exportació i documents PDF

Les pantalles d'informes permeten marcar dies, comparar menús guardats i exportar resultats. L'objectiu és veure tendències, no jutjar un sol dia aïllat.

Els documents PDF són material de suport: taules, guies, productes de temporada, consells i altres fitxers útils.

> Una mitjana ajuda a veure el rumb. Un dia alt en kcal no significa fracàs: el que importa és corregir i tornar al camí.

14. Colors i estats

Estat	Significat pràctic
Compatible / correcte	Encaixa amb l'objectiu o està dins del marge esperat.
Millorable / vigilar	Pot servir per aprendre, però convé revisar la composició, la quantitat o el repartiment.
No recomanat / fora de rang	No convé repetir-lo sense revisar-lo o corregir-lo.

15. Consells d'ús

- CAN TRENTA treballa amb aliments i grams. Com més clara sigui la dada, millor serà el resultat.
- No es tracta de passar gana, sinó d'ordenar aliments i quantitats.
- Comprar productes de temporada pot ajudar a variar i gastar menys.
- Els menús millorables serveixen per aprendre.
- Els menús no recomanats convé revisar-los abans de repetir-los.
- La constància val més que la perfecció d'un sol dia.

16. Esquema ràpid

```
CAN TRENTA
|- MENÚ MODULAR
|  |- Dieta modular per àpats
|  |- Historial modular d'àpats
|  |- Dieta modular diària
|  |- Historial modular de dies
|  |- Informes / Exportar PDF
|- MENÚ NORMAL
|  |- Menú manual per aliments
|  |- Menú econòmic
|  |- Menú automàtic
|  |- Confirmació de menú
|  |- Registre real de l'usuari
|  |- Qualitat de l'alimentació / IAS
|- DADES I CONFIGURACIÓ
   |- Base d'aliments
   |- Informació
   |- Prioritat de vitamines / minerals
   |- Dietes / filtres
   |- Al·lèrgies i intoleràncies
   |- Aliments de l'usuari
   |- Rebost
   |- Perfil / condicionants
   |- Bloc de notes / Imprimir
   |- Configuració
```

17. Nota final

CAN TRENTA està pensat per ajudar persones reals, amb àpats reals i aliments corrents. La idea no és fer una dieta miracle, sinó donar una eina clara per menjar amb criteri, revisar el rumb i millorar a poc a poc.

> Ús lliure amb sentit comú. Programa d'ajuda preventiva i orientativa. Davant de qualsevol cas clínic, tractament o dubte sanitari, té prioritat el criteri professional.