

Juego de cartas de grupos de alimentos

1. Corta el mazo de cartas.
2. Baraja las cartas y colócalas en una pila con el lado de la imagen hacia abajo.
3. Este juego se puede jugar con dos o más jugadores.

Las cartas

El paquete de cartas tiene 52 cartas. Cuarenta de las cartas se dividen en los siguientes grupos de alimentos, numerados con un valor del 1 al 8.

- Frutas
- Verduras
- Proteínas
- Lácteos
- Granos

Las 12 cartas restantes se denominan comida chatarra y tienen un valor de 10. El número de las tarjetas de comida chatarra solo sirve para puntuar, no para jugar.

Objetivo del juego

El objetivo es ser el primer jugador en deshacerse de todas sus cartas.

El trato

1. Reparte cinco cartas boca abajo, de una en una, a cada jugador, empezando por el jugador situado a la izquierda del que reparte.
2. Coloca las cartas restantes boca abajo en el centro de la mesa para formar la pila.
3. El repartidor da la vuelta a la carta superior de la pila y la coloca boca arriba junto a la pila. Esta es la pila de arranque. Si se gira una carta de comida chatarra, se vuelve a colocar en la pila en un lugar aleatorio y se gira otra carta.

El juego

1. Comenzando por la izquierda del repartidor, cada jugador debe colocar una carta boca arriba en la pila inicial. Cada carta jugada (que no sea una carta de comida chatarra) debe coincidir con el grupo de alimentos de la carta que se acaba de jugar (frutas, verduras, proteínas, lácteos o cereales) o con el número de la carta que se acaba de jugar.

Por ejemplo, si la carta del montón inicial es frutas (4), puedes jugar otra carta de frutas con cualquier número, o puedes jugar una carta de otro grupo de alimentos que tenga el número 4, como proteínas (4).

2. Si algún jugador no puede jugar una carta de su mano, debe sacar una carta de la parte superior de la pila. Si esta carta se puede jugar en la pila inicial, se debe jugar, y el turno se habrá completado. Si la carta que has sacado no se puede jugar, el jugador se la queda y pasa el turno al siguiente jugador.
3. Las cartas de comida chatarra son comodines y se pueden jugar en cualquier momento. Sin embargo, cuando se juega una carta de comida chatarra, el jugador debe tomar entonces dos cartas de la pila y guardarlas en su mano. Su turno

ha terminado. El siguiente jugador puede elegir la carta que quiera jugar encima de la carta de comida chatarra de la pila inicial y el juego continúa.

4. Si alguien no puede jugar y toma una carta de comida chatarra de la parte superior de la pila, puede jugarla inmediatamente, pero luego debe tomar dos cartas adicionales de la pila y su turno habrá terminado. También pueden elegir mantener la carta de comida chatarra en su mano, no jugarla, y su turno habrá terminado.
5. El juego continúa hasta que un jugador se deshace de todas sus cartas.
6. Si la pila se agota antes de que eso ocurra, deja la carta superior de la pila inicial sobre la mesa y vuelve a barajar el resto de la pila inicial para hacer una nueva pila. Continúa el juego hasta que uno de los jugadores se deshaga de todas sus cartas.
7. A continuación, todos los jugadores puntúan sus manos, como se describe a continuación. Utiliza la tarjeta de puntuación para llevar la cuenta de sus puntuaciones.
8. Juega otra ronda.
9. Una vez que se hayan jugado el número de rondas deseado, suma la puntuación total de cada jugador. El jugador con la puntuación total más baja es el ganador.

Puntuación

El jugador que sea el primero en deshacerse de todas sus cartas termina la ronda y obtiene cero puntos por esa ronda. Los jugadores restantes de esa ronda cuentan el valor total de las cartas que les quedan en la mano, utilizando los valores numéricos (del 1 al 8) de cada carta. Todas las cartas de comida chatarra tienen un valor de 10 puntos.

Jugador	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4	Ronda 5	Ronda 6	Ronda 7	Ronda 8	Total del juego

1

LÁCTEOS



Queso Azul

2

LÁCTEOS



Leche de Camella

3

LÁCTEOS



Leche de Vaca

4

LÁCTEOS



Queso Fresco

5

LÁCTEOS



Yogur

6

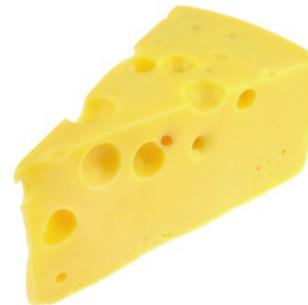
LÁCTEOS



Kéfir

7

LÁCTEOS



Queso Suizo

8

LÁCTEOS



Leche de Cabra

1

FRUTAS



Manzana

2

FRUTAS



Aronia

3

FRUTAS



Grosella

4

FRUTAS



Higo

5

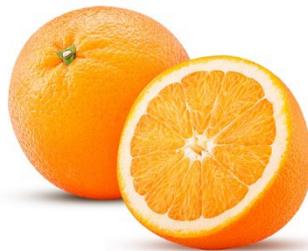
FRUTAS



Kiwi

6

FRUTAS



Naranja

7

FRUTAS



Papaya

8

FRUTAS



Pera

1

**ALIMENTO
PROTEICO**



Amaranto

2

**ALIMENTO
PROTEICO**



Cebada

3

**ALIMENTO
PROTEICO**



Arroz Negro

4

**ALIMENTO
PROTEICO**



Arroz Integral

5

**ALIMENTO
PROTEICO**



Trigo Sarraceno

6

**ALIMENTO
PROTEICO**



Avena

7

**ALIMENTO
PROTEICO**



Espelta

8

**ALIMENTO
PROTEICO**



Teff

1

**ALIMENTO
PROTEICO**



Frijoles

2

**ALIMENTO
PROTEICO**



Almeja

3

**ALIMENTO
PROTEICO**



Grillos

4

**ALIMENTO
PROTEICO**



Avellanas

5

**ALIMENTO
PROTEICO**



Lentejas

6

**ALIMENTO
PROTEICO**



Gusanos de la harina

7

**ALIMENTO
PROTEICO**



Sardinas

8

**ALIMENTO
PROTEICO**



Tofu

1

VERDURAS



Rúcula

2

VERDURAS



Remolacha

3

VERDURAS



Brócoli

4

VERDURAS



Zanahoria

5

VERDURAS



Ajo

6

VERDURAS



Frijoles Verdes

7

VERDURAS



Lechuga

8

VERDURAS



Cebolla

10

**COMIDA
CHATARRA**



Chizitos

10

**COMIDA
CHATARRA**



Dona

10

**COMIDA
CHATARRA**



**Pastel de
Chocolate**

10

**COMIDA
CHATARRA**



Galletas

10

**COMIDA
CHATARRA**



Papas fritas

10

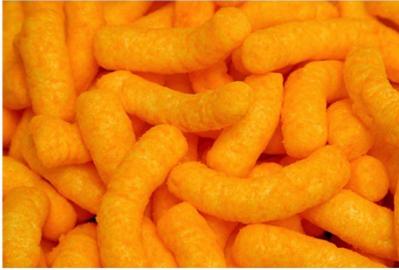
**COMIDA
CHATARRA**



Bebida Azucarada

10

**COMIDA
CHATARRA**



Chizitos

10

**COMIDA
CHATARRA**



Dona

10

**COMIDA
CHATARRA**



**Pastel de
Chocolate**

10

**COMIDA
CHATARRA**



Galletas

10

**COMIDA
CHATARRA**



Papas fritas

10

**COMIDA
CHATARRA**



Bebida Azucarada