



## Mecánica del juego

- ⊕ El juego consiste en completar un día con las 5 comidas, pero sin repetir los valores en cada comida.
- ⊕ Se reparten **4 cartas** por jugador.
- ⊕ Comienza el juego el jugador de menos edad y cada jugador **tira una carta lo más saludable o con el mayor valor**.  
 Como la dieta tiene que ser variada los **valores** de las cartas en **cada comida** tienen que ser **distintos**. 
- ⊕ Si no puedes tirar tienes **tres** opciones:
  1. Descartar alguna carta con la **letra 0** respondiendo **1 pregunta** y cogemos una carta del mazo.
  2. Descartar alguna carta con la **letra E** contestando **2 preguntas** y cogemos una carta del mazo
  3. Descartar alguna carta de **ejercicio físico** haciendo el **movimiento señalado** en la carta y cogemos una carta del mazo.
- ⊕ Una vez se **terminen** las **5 comidas**, cada jugador tendrá 4 cartas como al principio. Ahora podrán **descartarse** las cartas que queden en la mano de la forma siguiente:
  - ❖ Las cartas de **agua, fruta y verdura** se **descartan automáticamente**.
  - ❖ Las marcadas con **letra respondiendo preguntas del mazo (1 pregunta para ocasionales (O) y 2 preguntas para esporádicos (E)**.
  - ❖ Las de **actividad física realizando** lo que marque la foto de la carta.
- ⊕ Si el jugador se queda con cartas de comida saludable se contarán y sumarán los puntos.

**GANARÁ EL JUGADOR QUE SE QUEDE EL PRIMERO SIN CARTAS, EL QUE NO  
TENGA NINGUNA CARTA DE LETRA O EL QUE TENGA PUNTUACIÓN MAS BAJA.**

**PARA HACER EL JUEGO MÁS DESAFIANTE**

- ✚ Utiliza la carta **se sueño** para **bloquear** a un contrincante dos o tres minutos.
- ✚ El jugador que tenga **dos cartas de agua** puede **adjudicar una de sus cartas de ejercicio físico al rival de su elección**, que hará el ejercicio indicado.