

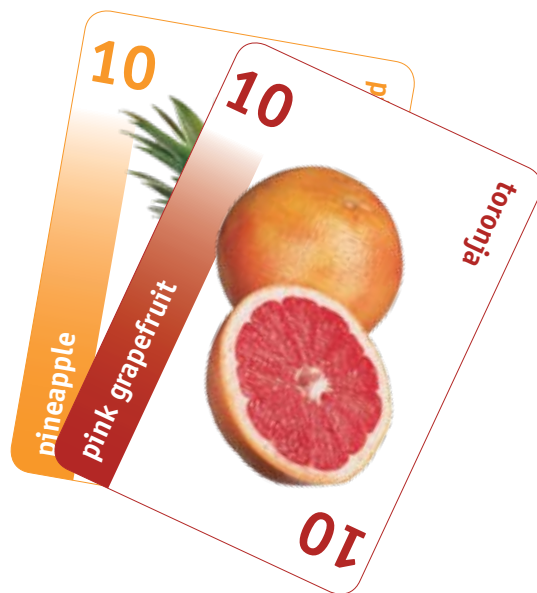
# Pruebe su Suerte con Divertidos Juegos de Frutas y Vegetales



## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud relacionados con el consumo de frutas y vegetales de diferentes colores como parte de una dieta saludable.
- Reconocer que el consumo de frutas y vegetales y la actividad física son elementos importantes de un estilo de vida saludable.
- Reconocer la importancia que tienen las frutas, los vegetales y la actividad física para reducir el riesgo de contraer determinadas enfermedades crónicas.



## MATERIALES

- El folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” (pág. H – 3)
- Los juegos de cartas de frutas, vegetales y actividad física
- Papel y lápices para que los grupos lleven el marcador, en el caso de que el juego así lo requiera

## PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido del folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” antes de dar la lección. Haga una fotocopia del folleto para cada participante.
2. Dependiendo del tamaño del grupo, busque un espacio adecuado donde los participantes puedan jugar cómodamente. Los participantes pueden sentarse en un círculo en el piso o alrededor de una mesa con suficiente espacio para jugar.
3. Familiarícese con el juego de cartas de frutas, vegetales y actividad física, que incluye una baraja convencional de 52 cartas organizadas en cuatro grupos de colores y dos comodines, la carta del teleadicto y la carta de la comida chatarra.
4. Seleccione los juegos que desee jugar y repase sus instrucciones.

---

## INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”.
2. Repase el material con la clase, y hable con los participantes acerca de los beneficios para la salud del consumo de frutas y vegetales.

3. Utilice esta conversación para introducir el juego de cartas y los cuatro grupos de colores que representan los cuatro palos: azul/morado, rojo, amarillo/naranja, y verde.
4. Demuestre a la clase cómo los cuatro palos del juego de cartas muestran las frutas y los vegetales pertenecientes a los diferentes grupos de color.

## Juego 1 – Teleadicto

1. Divida a los participantes en grupos de dos a seis jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas.
3. Asegúrese de incluir la carta del *teleadicto* en cada baraja.
4. El objetivo del juego es evitar quedarse con la carta del *teleadicto* al final del juego.

### CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y distribuye, de carta en carta, toda la baraja. No es necesario que los jugadores reciban la misma cantidad de cartas.
2. Antes de comenzar el juego, todos los jugadores deben juntar los pares de cartas que tienen en las manos; por ejemplo, dos 6, dos 7 o dos reyes trotando. Luego, los jugadores ponen todos sus pares de cartas boca arriba frente a ellos, de modo que los otros jugadores puedan verlos.

3. Si un jugador tiene tres de una de las cartas —por ejemplo, tres 5—, sólo puede utilizar dos de ellas para formar un par.
4. El jugador a la izquierda del repartidor comienza el juego seleccionando una sola carta de la mano del repartidor. Si la carta escogida corresponde a una de las cartas de su mano, el jugador debe poner ese nuevo par boca arriba, frente a él, de modo que los otros jugadores puedan verlo.
5. El jugador entonces ofrece su mano al jugador sentado a su izquierda, quien selecciona una carta.
6. Cada vez que un jugador tiene pareja de cartas, debe identificar uno de los beneficios para la salud que reporta la fruta o el vegetal que aparece en el par.
7. El juego continúa hacia la izquierda hasta que se formen todos los pares. Al final del juego, un jugador se quedará con la carta del *teleadicto*.
8. El jugador con la carta del *teleadicto* se convierte en el repartidor del juego siguiente.



## VARIACIONES

Durante el juego, haga que, cada vez que se forma un par, los jugadores digan su manera favorita de comer una de las frutas o los vegetales que aparecen en las cartas.

En vez de la carta del *teleadicto* use la carta de la *comida chatarra*.

## Juego 2 – Ases Como Comodines

1. Divida a los participantes en grupos de dos a cuatro jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas y a una persona que lleve el marcador.
3. Déle a cada grupo un lápiz y una hoja de papel.
4. No utilice los comodines en este juego.
5. El objetivo del juego es obtener el menor puntaje posible deshaciéndose de todas las cartas.

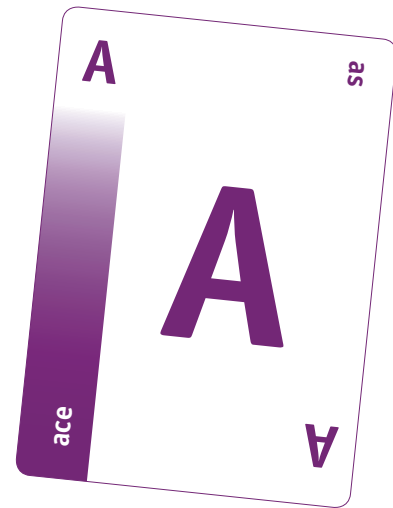
## CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y entrega cinco a cada jugador. Luego, coloca las cartas restantes boca abajo en el centro del área de juego. El repartidor entonces voltea la primera carta del montón y la pone a un lado de la misma. Esta carta se convierte en el montón de descarte.
2. El jugador a la izquierda del repartidor comienza a jugar escogiendo la carta que

forma par, ya sea por número o por color, con la primera

carta del montón de descarte. Por ejemplo, si la carta de arriba es el 5 rojo, entonces la persona puede jugar cualquier carta con fruta, vegetal o actividad física de color rojo o cualquier otra carta con el número 5, tal como el 5 azul/morado o el 5 verde.

3. Todos los ases son comodines y pueden jugarse en cualquier momento del juego. Cuando se juega un as, el jugador debe decir: "Coma más frutas y vegetales al día". Luego, debe elegir el color de las cartas que se han de jugar. El jugador siguiente debe jugar una carta del color señalado u otro as.
4. Cada vez que un jugador cambia el color de las cartas que se están jugando, debe decir a los otros jugadores uno de los beneficios que aporta a la salud el consumo de frutas y vegetales del nuevo color.
5. Si un jugador no tiene una carta que forme par con el número o color que se está jugando, entonces debe sacar cartas del montón que está boca abajo hasta encontrar una con la que pueda jugar. Si un jugador toma la última carta del montón sin poder jugar una carta, entonces su turno termina y el juego continúa por la izquierda.
6. El juego continúa por la izquierda hasta que un jugador no tenga más cartas o hasta que nadie pueda jugar otra carta.



- Los jugadores, entonces, suman los puntos de las cartas que quedan en las manos. Un as vale 20 puntos, las cartas con figuras de actividad física valen 10 puntos y las otras cartas valen el número que muestran; por ejemplo, el 10 rojo vale 10 puntos.
- Después de cada mano, registre los puntos totales de cada jugador en la hoja de papel.
- La persona sentada a la izquierda del repartidor se convierte en el repartidor de la ronda siguiente.
- El juego termina cuando uno de los jugadores pasa los 100 puntos.

### VARIACIONES

Cada vez que un participante juega una carta con figura de actividad física, debe decir el nombre de la actividad y la frase “disfrute de más actividad física todos los días, con amigos o familiares”.

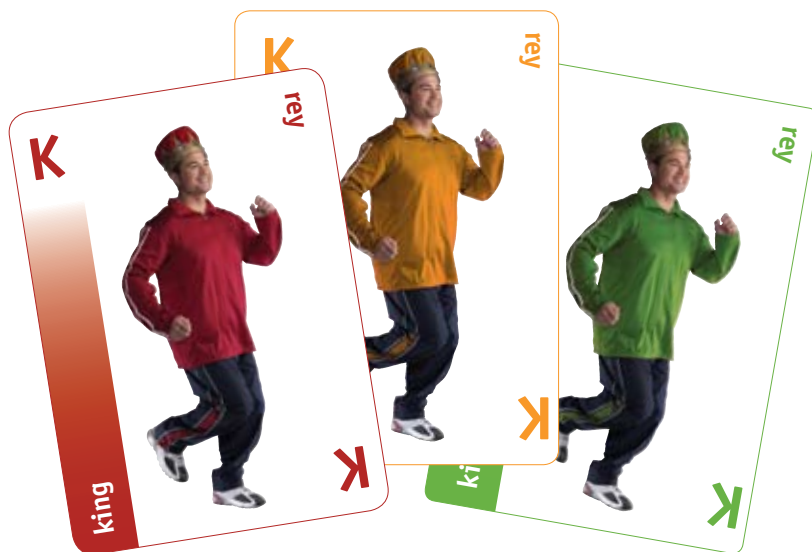
Si hay limitaciones de tiempo, el juego puede terminar cuando un jugador pase los 50 puntos en vez de los 100.

## Juego 3 – Vaya de Compras

- Divida a los participantes en grupos de dos a cuatro jugadores.
- Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas.
- El objetivo del juego es formar el mayor número de juegos o “bazas” de cuatro cartas, por ejemplo, cuatro reyes trotando, cuatro 10 o cuatro 5.

### CÓMO JUGAR

- El repartidor baraja las cartas y entrega cinco a cada jugador. Luego, coloca las cartas restantes boca abajo en el centro del área de juego y éstas se convierten en el montón de “compras”.
- Antes de comenzar el juego, cada jugador debe agrupar las cartas con las figuras de actividad física, las cartas con números y los ases. Por ejemplo, los 5 deben ir juntos, las reinas bailando con reinas bailando, y todos los ases con los ases.
- El jugador a la izquierda del repartidor comienza el juego revisando sus cartas y luego pide a cualquier otro jugador, por nombre, todas sus cartas de un número particular. Por ejemplo, puede decir, “Rosa, ¿tienes algún 10?”. Si Rosa tiene uno o más 10, debe dárselo(s) al jugador que los pidió. Los jugadores sólo pueden pedir cartas que tengan en las manos, aunque sólo sea una.



4. Si un jugador recibe las cartas que pidió, puede seguir pidiendo a la misma persona cartas de diferentes números o figuras o pedir a los otros jugadores la misma carta o diferentes.
5. Si la persona a la que se le pide una carta no la tiene, entonces dice: “¡Vaya de compras!”, y el jugador que pidió la carta debe retirar una carta del montón de compras.
6. El jugador que dice: “¡Vaya de compras!” toma el turno siguiente.
7. Cuando un jugador reúna un grupo de cuatro números de cartas de una figura de actividad física o de cuatro ases, debe mostrarla a los otros jugadores y después colocarla boca abajo frente a él. A este grupo de cuatro cartas se le llama “baza”.
8. Después de que un jugador completa una baza de cuatro cartas, debe comentar con los otros jugadores cómo prefiere comer una de las frutas o los vegetales de la baza. Si la baza se compone de cartas con figuras de actividad física, el jugador debe decir a los otros jugadores dónde le gusta practicar una de las actividades físicas.
9. Si un jugador se queda sin cartas durante el juego, entonces debe agarrar inmediatamente la primera carta del montón de compras.
10. El juego termina cuando se agarra la última carta del montón de compras.
11. Gana el jugador que tenga el mayor número de bazas de cuatro cartas.

## Más Ideas

Compre un libro de juegos de cartas o pregunte a los participantes cuáles son sus juegos de cartas favoritos y adapte la baraja de frutas, vegetales y actividad física a los nuevos juegos.

### Consejos

- Use las cartas como ayuda visual para hablar sobre cómo preparar las diferentes frutas y vegetales o cuando le pida a los participantes que describan qué frutas y vegetales les gustan y cuáles no.
- Utilice las cartas para demostrar ejemplos fáciles de cómo realizar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.
- Ofrezca frutas y vegetales a los participantes mientras juegan con las cartas.
- Después de cada juego, realice una actividad física con los participantes.