

Anexo 6: instrucciones del juego «Mega-Monstruos» vs. «Super-Dieta»

En el juego participan 4 equipos, con sus respectivos «Mega-Monstruos». De cada equipo se nombra una persona representante, que puede cambiar en cada ronda. Esta persona será quien, en cada ronda, muestre el número de dedos consensuado entre todas las personas participantes del grupo.

1. Episodio 1: ¡Activación!

En este episodio los cuatro equipos tienen las «5 cartas de poder» de su monstruo frente a ellos, puestas del revés, para que no se vean los superpoderes. El objetivo de cada equipo será voltear todas sus cartas de poder para poder «activar» a su monstruo. ¿Y cómo se consigue voltear cartas? Muy sencillo:

El juego va por rondas (rondas ultra rápidas, de segundos de duración). El equipo que gana cada ronda es el que va a poder voltear una o más de sus cartas. La mecánica consiste en que, en cada ronda, todos los jugadores y las jugadoras tienen que gritar a la vez: ¡MEGA-MONSTRUOS!

Y a continuación, como si fuese «a la de tres», los y las representantes sacan una mano mostrando el número de dedos que cada equipo haya decidido previamente, desde cero (para eso se pondrá la mano en forma de puño), hasta cinco dedos.

¿Quién gana la ronda?

- Primero se «eliminan» en esa ronda los equipos que han sacado el mismo número de dedos. Si dos representantes sacan dos dedos, por ejemplo, se eliminan ambos equipos en esa ronda.
- De los que quedan, el que ha sacado un mayor número de dedos, «gana» la ronda.
- Aquel que gana la ronda hará la «acción» que corresponda al número de dedos que ha sacado para ganar. Las opciones son las siguientes:

Si ha ganado sacando un...

- 0: puede voltear 2 cartas de superpoderes.
- 1: puede voltear 1 carta de superpoder, y en la siguiente ronda podrá jugar con sus dos manos, como ventaja.
- 2 / 3: puede voltear 1 carta de superpoder.
- 4: puede voltear 1 carta de superpoder propio y tiene que voltear 1 carta de superpoder de un rival, el que quiera.
- 5: puede voltear 1 carta de superpoder, pero en la siguiente ronda está obligado a jugar sacando 2 dedos, como desventaja.

El equipo vencedor de la ronda voltea las cartas de superpoderes que corresponda, y se siguen jugando rondas hasta que uno de los equipos por fin voltea sus 5 cartas de superpoderes. Este equipo va a ser el que enfrente su «Mega-Monstruo» a «Super-Dieta» en el Episodio 2, para intentar vencerla.

Ejemplo de una ronda en el Episodio 1: estamos jugando a 4 equipos, y en la primera ronda, tras el grito de ¡MEGAMONSTRUOS!, «Lucía y Joaquín» han sacado 5 dedos, «Lucas» 4 dedos, y «María» 2 dedos. Los equipos de «Lucía y Joaquín» ya no ganan porque han coincidido. Así que gana la ronda el

equipo de «Lucas», que es el que tiene más dedos que los restantes. Como ha ganado con un 4, ejecuta la acción correspondiente: «activa una carta de superpoder propio y también activa una carta de superpoder de un equipo rival», por ejemplo, del equipo de «Mario», por ser el que menos cartas de superpoderes ha transformado.

2. Episodio 2: ¡Enfrentamiento!

En el Episodio 2, el «Mega-Monstruo» del equipo ganador del Episodio 1 va a luchar contra «Super-Dieta», que va a ser controlada por el resto de equipos (los tres equipos siguen funcionando independientemente, pero todos defienden a «Super-Dieta» contra «Mega-Monstruo»).

«Mega-Monstruo» va a luchar con sus 5 súper poderes, y «Super-Dieta», con 12 luchadores, que se corresponden con 12 cartas de que dispondrá, y que son:

- Fruta.
- Verdura.
- Legumbres.
- Frutos secos.
- Aceites saludables.
- Cereales integrales.
- Huevos.
- Lácteos.
- Pescado.
- Carnes blancas.
- Agua.
- Ejercicio físico.

El Episodio se desarrolla a través de «5 combates» (uno por cada superpoder). Gana el bando que obtiene la victoria en más combates. El orden de los combates es el siguiente:

1. Azúcar.
2. Sal.
3. Grasas saturadas.
4. Calorías.
5. Ultra-procesado.

¿Y cómo se desarrollan los combates?

- En un bando está el equipo ganador del Episodio 1, con su «Mega-Monstruo». El bando contrario lo forman los otros tres equipos, representando a «Super-Dieta».
- Primero se declara cuál es el superpoder en liza; en el primer combate es «Azúcar».
- El equipo del «Mega-Monstruo» ya sabe cuál es su «nivel de combate» en cada superpoder. El propio equipo lo definió en base a la etiqueta del alimento y está registrado en su carta de poder. Por ejemplo, para «Azúcar» podría tener un nivel 2.

- Las 12 cartas de los alimentos luchadores de «Super-Dieta» están expuestas frente a los tres equipos que la representan, pero solo pueden ver el anverso de las cartas, en donde aparece su nombre y sus propiedades, pero no su «capacidad de combate».
- Cada uno de los otros tres equipos, que defienden ahora a «Super-Dieta», tiene que elegir una de las doce cartas para el combate, sin poder voltearlas. «Super-Dieta» combatirá, por tanto, solo con 3 de los 12 luchadores.
- Solo cuando las han elegido, pueden comprobar cuál es la «capacidad de combate» en cada caso. Por ejemplo, la carta «Fruta» tiene en el superpoder «Azúcar» una capacidad 1 de combate (ver anexo), el mínimo, porque la fruta también tiene una gran cantidad de azúcares. En cambio, para ese mismo combate, «Huevo» tiene un nivel 3, el máximo, ya que el huevo prácticamente carece de azúcares. Se sumarán las capacidades de las tres cartas seleccionadas para ese combate.

Por ejemplo, siguiendo en el combate «Azúcar», si se hubieran seleccionado las cartas de «Fruta» (1), «Cereales» (2) y «Huevo» (3), la capacidad de combate total sería: $1+2+3=6$.

- El combate se produce de nuevo con la mecánica de sacar dedos, pero claro, con unas reglas un poco diferentes. En este episodio, de nuevo todo el grupo grita a la vez una palabra; en este caso cambia y es: ¡SUPER-DIETA!
- Las representantes de los cuatro equipos muestran sus dedos (elegidos por consenso en los grupos):
 - Los dedos levantados por «Mega-Monstruo» son sus «puntos de ataque». Se le restan tantos puntos de ataque como coincidencias haya con otros equipos. Por ejemplo, si quien representa a «Mega-Monstruo» ha levantado 4 dedos, y lo han hecho también otros dos equipos, sus puntos de ataque se quedarán en $4-2=2$.
 - Entonces, se multiplican los puntos de ataque resultantes por el nivel que tenía Mega-Monstruo en esa carta de superpoder. Siguiendo con el ejemplo, puntos de ataque (2) x nivel de combate (2) = 4. Como la capacidad de combate de «Super-Dieta» es de 6, y 6 es mayor que 4, ésta gana este combate.
- Así, se procede para cada superpoder, pero teniendo en cuenta que las cartas de luchadores que han sido utilizadas una vez, no pueden volver a utilizarse (salvo «Verduras», «Agua» y «Ejercicio», que pueden usarse dos veces).
- Gana quién haya vencido en más combates de los 5.

Se pueden repetir los combates con los cuatro monstruos contra «Super-Dieta», para hacerse una idea del poder que tienen contra la salud.

3. Cartas de poder de «Super-Dieta»

FRUTA

Anverso:

La fruta es la principal fuente natural de azúcares y vitaminas, y aporta también minerales y oligoelementos esenciales.

Posee un alto contenido en agua, y mucha fibra que tiene un efecto saciante y regulador del funcionamiento del intestino.

Diversos tipos de fruta tienen un gran poder antioxidante.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
1	3	3	1	3

VERDURAS

Anverso:

Las verduras son ricas en fibra, vitaminas, minerales y oligoelementos.

Tienen muy baja densidad calórica, es decir muy pocas calorías por unidad de peso.

Contienen en general pocas grasas, excepto el aguacate y las aceitunas, y al ser de origen vegetal, no contienen colesterol.

Contienen sustancias con propiedades antioxidantes.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	2	3	3	3

HUEVOS

Anverso:

Los huevos son fuente de proteínas de primera calidad, presente sobre todo en la clara.

También contienen vitaminas A y B, sobre todo.

La yema es rica en grasa (lecitina) y hierro, y también contiene colesterol.

Es un alimento de gran calidad, barato y de fácil digestión.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	2	1	1	3

LÁCTEOS

Anverso:

Los lácteos son la principal fuente de calcio.

Son alimentos de alta calidad nutricional. La presencia de lactosa y vitamina D favorece la absorción del calcio.

Además de proteínas de alta calidad, la leche contiene vitaminas (A, D y E), grasas, con ácidos grasos muy digeribles y oligoelementos.

El azúcar presente en la leche, la lactosa, puede producir molestias a las personas intolerantes.

El queso y otros lácteos solucionan el problema de la conservación de la leche, que es muy limitada.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
1	3	1	2	3

PESCADO

Anverso:

El pescado aporta proteínas de alto valor biológico y su grasa tiene Omega 3, que ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.

Es una fuente muy buena de vitaminas B1 y B2, y el pescado azul también de vitaminas A y D. También aportan algunos minerales esenciales.

El pescado azul es más graso que el pescado blanco, por lo que los primeros aportan más calorías que los segundos.

Conviene comer mejor pescados pequeños que los muy longevos, que pueden incorporar mercurio.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	1	3	1	2

CARNES BLANCAS

Anverso:

Las carnes aportan proteínas de alto valor biológico.

Son una fuente de vitaminas, especialmente del grupo B (sobre todo B12).

Son ricas en hierro de buena absorción, y aportan minerales esenciales.

Frente a las carnes rojas, su contenido de grasa y colesterol es menor.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	1	1	3	2

CEREALES INTEGRALES

Anverso:

Aportan mucha energía por la gran cantidad de hidratos de carbono que contienen.

Comparados con otras fuentes de energía, son muy ricos en nutrientes.

La principal proteína es el gluten, responsable de la enfermedad celíaca.

Al comerlos integrales, aportan más fibra y vitaminas. Es muy importante porque se ralentiza la absorción de los hidratos.

Contienen minerales esenciales.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
2	2	3	1	3

LEGUMBRES

Anverso:

Son una fuente muy interesante de proteínas, aunque es mejor combinarlas con cereales para que el aporte de aminoácidos sea más completo.

Son muy ricas en hidratos de carbono, por lo que aportan mucha energía, e incorporan además fibra, lo que es importante para mantener un nivel adecuado de glucosa en la sangre.

Tienen vitaminas y minerales esenciales.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	2	3	1	3

FRUTOS SECOS

Anverso:

Contienen muy poca agua e hidratos de carbono, pero son muy ricos en proteínas y grasas, por lo que aportan mucha energía.

Contienen minerales esenciales de fácil absorción.

Son pobres en vitaminas, pero muy ricos en fibras.

Contienen antioxidantes.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
2	2	3	1	3

ACEITES SALUDABLES

Anverso:

Son algunos de los aceites de origen vegetal, como el de oliva, de girasol o de soja.

Presentan un alto contenido energético.

Contienen vitaminas y sustancias saludables para el organismo como el ácido graso oleico o el ácido linoleico.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	3	3	1	3

AGUA

Anverso:

Beber agua con regularidad es esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que mantiene nuestras células hidratadas, permite la distribución equilibrada de nutrientes y el buen funcionamiento de todos los sistemas.

Es mejor beber agua que zumos de frutas (envasados o naturales) o bebidas azucaradas, ya que estos aportan azúcares muy rápidamente asimilables, lo cual no es muy saludable.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	3	3	3	3

EJERCICIO FÍSICO

Anverso:

Hacer ejercicio mantiene tonificados nuestros músculos, y produce la fabricación de sustancias que mejoran nuestro bienestar físico y mental.

Con el ejercicio físico se refuerza el sistema músculo-esquelético, se fortalece el corazón y las arterias y se mejoran las habilidades motoras, eliminando el exceso de calorías y evitando la acumulación de grasas en el organismo.

Reverso:

Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Calorías	Aditivos
3	3	3	3	3