



## 🍏 LA RACIÓN JUSTA

¡Conviértete en un experto de los alimentos!

### 🎯 El Reto

¿Sabías que algunos alimentos nos dan mucha energía y otros casi ninguna? Tu misión es descubrir cuántos **Hidratos de Carbono** (HC) se esconden en cada carta. ¡El que más cartas consiga, será el Maestro de las Raciones!

### 📦 ¿Qué necesitas?

- **Cartas de Alimentos** (con la respuesta secreta detrás).
- **5 Fichas de Ración** para cada jugador (0, Casi libre, 0.5, 1, >2).
- ¡Muchas ganas de aprender!

### ✂️ Preparación (¡Solo una vez!)

1. **Recorta** las tarjetas y las fichas de ración.
2. **Escribe** el número de raciones correcto en la parte de atrás de cada alimento. (*Tip: ¡Plastifícalas para que aguanten mil partidas!*).

### 👤 ¡A Jugar! (Paso a Paso)

1. **Prepara la mesa:** Pon el mazo de alimentos en el centro (boca arriba) y entrega un set de 5 fichas de ración a cada jugador.
2. **Tu Turno:** Coge la carta de arriba del mazo. ¡Mírala bien!
3. **La Apuesta:** Elige cuál de tus 5 fichas de ración encaja con ese alimento y ponla encima.

4. **El Momento de la Verdad:** Dales la vuelta a la carta...
1. **¿Acertaste?** ¡Genial! Te quedas la carta como un trofeo.
2. **¿Fallaste?** No pasa nada, la carta vuelve al fondo del mazo para que puedas volver a intentarlo luego.
5. **Cambio:** Le toca al siguiente jugador.

### 🏆 ¿Quién gana?

Cuando ya no queden cartas en el centro, contad vuestros trofeos. **¡Gana quien tenga más cartas de alimentos!**

### 💡 Tips para padres y educadores

- **El Comodín:** Si el niño duda, puedes darle una pista: *"Este alimento es una verdura, suele tener muy poquitos hidratos..."*.
- **Hazlo Real:** Si tenéis el alimento en la cocina, traedlo a la mesa para comparar el tamaño de la ración de la foto con el real.
- **Expansión:** ¡Podéis dibujar vuestras propias cartas con vuestras comidas favoritas!

