

El emocionante juego
de los alimentos
amazónicos.



RUNA
MIKUNA

Guía del juego

RUNA MIKUNA

Bienvenidos/as al fascinante mundo de la alimentación amazónica. Este juego está diseñado para que disfrutes mientras descubres cómo comer de forma saludable y variada. Conocerás alimentos únicos y sabrosos de la amazonía, y aprenderás cómo cada uno ayuda a que tu cuerpo se mantenga fuerte y sano.

A lo largo del juego, aprenderás a hacer elecciones inteligentes, a balancear tu alimentación y a cuidar tu salud de manera divertida y práctica.

**¡Prepárate para una aventura
llena de sabor y diversión!**

El juego Runa Mikuna, consta de un total de 100 cartas, las cuales se componen de la siguiente forma:

- **Cartas de alimentos (62 cartas)**
- **Cartas de acción (21 cartas)**
- **Cartas dinámicas (12 cartas)**
- **Carta de guía de puntos (5 cartas)**

CARTAS DE ALIMENTOS



FRUTAS Y VERDURAS

Papaya



Rico en vitaminas A y C que ayudan a tener una mejor visión y una piel saludable.



CARBOHIDRATOS

Plátano verde



Es una excelente fuente de vitamina B6, vitamina C, fibra y potasio. Te mantienen más saciado.



GRASAS

Aguacate



Rico en vitamina E, mantiene tu corazón y piel sana.



PROTEÍNAS

Bagre

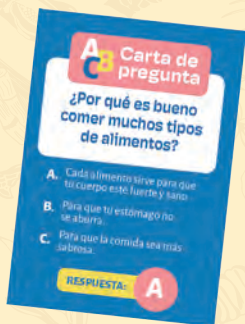


Rico en hierro y vitamina B12, ayudan a producir sangre en tu cuerpo y cuidan tu sistema nervioso.

CARTAS DE ACCIÓN

Cartas de pregunta

Set de preguntas de opción múltiple.



Cartas de Verdadero o falso

Preguntas de doble opción.

Cartas de Reto

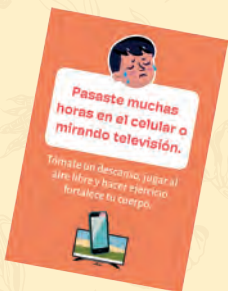
Acciones de desafío informativo.



CARTAS DINÁMICAS

Cartas de penalización

Oh no!, lamentablemente estas cartas te hacen perder un punto.



Cartas de ventaja

¡Muy bien! Estas cartas te hacen ganar un punto.

Carta Multicolor

Esta carta contiene los 4 colores, puedes usarla para hacer cualquier combinación que imagines.



CARTA GUÍA DE PUNTOS

Estas cartas detallan las combinaciones de colores que permiten a los jugadores sumar puntos, con cuatro combinaciones posibles. Solo sirven como referencia visual y son idénticas por ambos lados.



El **color verde** representa al grupo de frutas y verduras.

El **color amarillo** representa al grupo de carbohidratos.

El **color rojo** representa al grupo de proteínas.

El **color morado** representa al grupo de las grasas.

ELEMENTOS DEL JUEGO

El área de juego:

Es donde se colocan las cartas que los jugadores toman durante su turno. En el centro de la mesa, se disponen cartas boca abajo, y los jugadores seleccionan una por turno. El área se llena de cartas en cada ronda hasta que el mazo se agota.

Mazo de cartas:

El mazo de cartas es el conjunto de cartas que quedan por repartir, colocadas boca abajo al lado del área de juego. El repartidor saca cartas de este mazo y las coloca en el área de juego.

Repartidor o monitor:

Es el encargado de barajar las cartas al inicio del juego y distribuir las correctamente desde el mazo hacia el área de juego. Además, supervisa el flujo del juego, asegurándose de que los jugadores sigan las reglas, resuelve dudas y mantiene el orden.

Sistema de juego N°1

Combinando grupos de alimentos

El objetivo es sumar puntos formando combinaciones de cartas de distintos colores, cada una representando a un grupo de alimentos específicos: verde para frutas y verduras, amarillo para carbohidratos, rojo para proteínas y morado para grasas. Usa la carta guía para formar combinaciones que sumen puntos y te acerquen a la victoria. Con cada jugada, aprenderás a tomar decisiones inteligentes, equilibrar tus alimentos y cuidar tu salud de una forma divertida y práctica.

Edad: 7-11 años

Reglas del juego variante N°1:

- 1 Número de jugadores:**
Mínimo 3 y máximo 6 jugadores.
- 2 Sentido del juego:**
Los jugadores deben decidir el sentido de inicio del juego (izquierda o derecha).
- 3 Reparto inicial:**
Al comenzar, el monitor reparte 3 cartas a cada jugador. Estas cartas deben ser exclusivamente cartas de alimentos y se entregan boca abajo. Solo el jugador puede ver sus propias cartas cuando inicia la partida.
- 4 Colocación de cartas en el mazo:**
En el centro del juego, se colocarán el resto de cartas del mazo. Las cartas a colocar van a depender del número de jugadores que haya. Por ejemplo, si hay 4 jugadores, se colocan 4 cartas boca abajo en el centro.
- 5 Toma de cartas:**
Cada jugador, por turno, tomará una carta del centro.

6 Combinaciones y cartas de acción o dinámicas:

Después de tomar su carta, cada jugador anuncia si tiene una combinación de puntos o una carta de (acción o dinámica). Si tiene ambos tipos de cartas, debe anunciar primero la carta de acción o dinámica.

Cada vez que un jugador toma una carta, en cada ronda de juego debe revisar atentamente si tiene una carta de combinación, acción o dinámica.

7 Cartas de acción (preguntas de opción múltiple, verdadero o falso, o reto):

Cuando un jugador saque una de estas cartas, debe hacerle la pregunta o reto a un jugador que esté al frente. Si este otro jugador responde correctamente, mantiene su turno. Si responde incorrectamente, pierde el turno en la siguiente ronda.

8 Carta dinámica (carta de ventaja y penalización):

Si un jugador saca una carta de ventaja, gana un punto. Si saca una carta de penalización, pierde un punto. Además, si un jugador tiene una carta de penalización y no la anuncia, pierde automáticamente 3 puntos.

9 Carta multicolor:

Te permite convertir tu carta en el color que quieras y así puedes crear mejores combinaciones de colores para ganar más puntos.

10 Cementerio de cartas:

Todas las cartas jugadas sean estas: cartas de alimentos que sirvieron para hacer la combinación de puntos, cartas de acción o dinámicas deben ser depositadas en el cementerio de cartas jugadas en cada ronda.

11 Reposición de cartas:

Al comenzar cada nuevo turno, el monitor colocará el mismo número de cartas en el centro que el número de jugadores. Si un jugador tiene más de 5 cartas en su mano, deberá colocar una de sus cartas adicionales boca arriba en el centro del juego.

12 Elección de cartas:

Si hay cartas boca arriba en el centro, los jugadores pueden elegir si toman una carta boca abajo o boca arriba durante su turno.

13 Base del mazo de cartas:

Si el número de cartas boca arriba en el centro es igual al número de jugadores, estas cartas deben ser colocadas en la base del mazo general de cartas.

14 Fin del juego:

El primer jugador que logre 12 puntos gana la partida o si se acaban las cartas del mazo gana el jugador que más puntos haya acumulado.

Sistema de juego N°2

Juego de pares

En esta modalidad, el objetivo es acumular la mayor cantidad de pares de cartas del mismo color. Cada carta está asociada a un grupo de alimentos específicos: verde para frutas y verduras, amarillo para carbohidratos, rojo para proteínas y morado para grasas. A lo largo del juego, los jugadores se encontrarán con preguntas y desafíos que harán el recorrido aún más entretenido.

Edad: mayores de 6 años

Descripción del juego variante N°2:

1 **Número de jugadores:**

Mínimo de 2 jugadores.

2 **Preparación del Juego:**

Todas las cartas se mezclan y se colocan abajo en un área central. Las cartas deben estar bien distribuidas para que todos los jugadores tengan acceso a ellas.

3 **Turnos de juego:**

Los jugadores deciden si el juego comenzará hacia la izquierda o derecha. Luego, cada jugador toma su turno en orden, volteando dos cartas por turno.

- Si las cartas de alimentos son del mismo color, el jugador se queda con el par y las va acumulando.
- Si las cartas no coinciden, se vuelven a colocar boca abajo en el mismo lugar y el turno pasa al siguiente jugador.

4 **Memoria:**

Los jugadores deben recordar la posición de las cartas que han volteado, lo que añade un componente de memoria al juego.

5 Cartas de acción (preguntas de opción múltiple, verdadero o falso, o reto):

Cuando un jugador saque una de estas cartas, debe hacer la pregunta o reto a un jugador que esté enfrente. Si este otro jugador responde correctamente, mantiene su turno. Si responde incorrectamente, pierde el turno en la siguiente ronda.

6 Carta dinámica (carta de ventaja y penalización):

Si un jugador saca una carta de ventaja, podrá voltear una carta adicional para intentar encontrar otro par. Si saca una carta de penalización estará bloqueado en la siguiente ronda.

7 Carta multicolor:

Te permite convertir tu carta en el color que quieras para poder hacer la combinación de pares.

8 Fin del juego:

El juego termina cuando se han encontrado todos los pares de cartas. El jugador con el mayor número de pares gana.



¿Qué es una Alimentación Saludable?

Una alimentación saludable significa comer una variedad de alimentos que nos proporcionan todo lo que nuestro cuerpo necesita para crecer, tener energía y estar fuerte. Para lograrlo, debemos conocer los grupos de alimentos y los nutrientes que nos ayudan a sentirnos bien cada día.



Grupos de Alimentos:

1 Carbohidratos: Son nuestra fuente principal de energía. Los encontramos en alimentos como: plátano, yuca, maíz y otros. Gracias a ellos, tenemos la energía para jugar, correr y aprender.

2 Proteínas: Nos ayudan a crecer, fortalecer los músculos y reparar nuestro cuerpo. Las proteínas están en alimentos como: pescado, pollo, huevos, hongos, fréjol y otros.

3 Grasas naturales: Nos dan también energía, nos abrigan el cuerpo, y ayudan a que el cerebro y el corazón funcionen bien. Puedes encontrarlas en el maní de monte, chontacuro, aguacate y otros.

4 Vitaminas y Minerales: Ayudan al cuerpo a estar sano y protegido de enfermedades. Las encontramos en **frutas** como: piña, limón, morete, arazá, guaba, achotillo y en **verduras** como culantro de monte, cebollín, espinaca amazónica y otros.

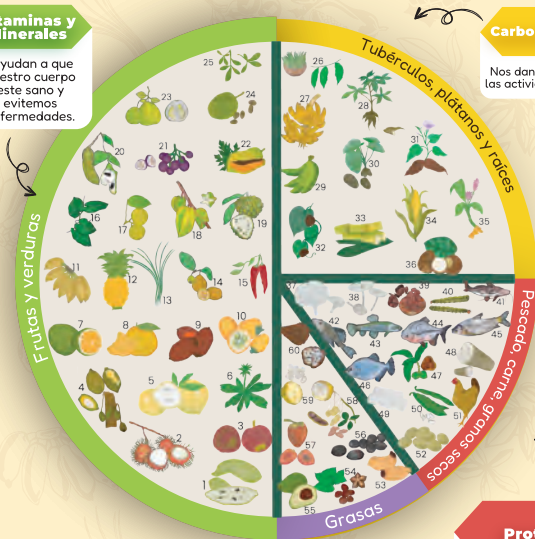
Plato amazónico

Vitaminas y Minerales

Ayudan a que nuestro cuerpo este sano y evitemos enfermedades.

Carbohidratos

Nos dan energía para las actividades diarias.



Frutas y verduras

Tubérculos, plátanos y raíces

Pescado, carne, granos secos

Grasas naturales

También dan energía, protegen los órganos y ayudan al cuidado del corazón.

Grasas naturales

Proteínas

Alimentos que nos ayudan a crecer, dan fuerza y reparan nuestro cuerpo.

Frutas y verduras

¹Achojcha, ²Achotillo, ³Paso, ⁴Pitón, ⁵Abio, ⁶Culandro de monte, ⁷Limón, ⁸Mandarina, ⁹Morete, ¹⁰Naranjilla de monte, ¹¹Orito, ¹²Piña, ¹³Cebollín, ¹⁴Guayaba, ¹⁵Aji, ¹⁶María Pango, ¹⁷Arazá, ¹⁸Carambola, ¹⁹Chirimoya, ²⁰Guaba, ²¹Uva de monte, ²²Papaya, ²³Toronja, ²⁴Frutipan, ²⁵Espinaca amazónica.

Tubérculos, plátanos y raíces

²⁶Guayusa, ²⁷Plátano maduro, ²⁸Yuca, ²⁹Plátano verde, ³⁰Papa china, ³¹Camote, ³²Papa aérea, ³³Caña de azúcar, ³⁴Maíz, ³⁵Jenjibre, ³⁶Malanga.

Pescado, carne, granos secos y tiernos

³⁷Hongo, ³⁸Hongo de maíz, ³⁹Hormiga culona, ⁴⁰Cachikuro, ⁴¹Bagre, ⁴²Carachama, ⁴³Wanchiche, ⁴⁴Cachama, ⁴⁵Bocachico, ⁴⁶Piraña, ⁴⁷Achanzo, ⁴⁸Palmito de pambil, ⁴⁹Palmito de chonta, ⁵⁰Fréjol, ⁵¹Gallina, ⁵²Huevo.

Grasas naturales

⁵³Chontacuro, ⁵⁴Maní de monte, ⁵⁵Aguacate, ⁵⁶Ungurahua, ⁵⁷Chonta, ⁵⁸Maní, ⁵⁹Cacao blanco, ⁶⁰Palma de fibra.

Este juego de mesa ha sido diseñado como una herramienta educativa complementaria al **"Plato Amazónico"**, integrando de forma lúdica conceptos clave sobre alimentación saludable y los beneficios de los alimentos locales de la Amazonía. A través de actividades interactivas y dinámicas, el juego refuerza el aprendizaje sobre los grupos de alimentos y promueve la incorporación de productos amazónicos en la dieta diaria, fomentando hábitos alimenticios saludables de manera entretenida y accesible para toda la familia.

Créditos:

Del Juego Runa Mikuna:

Directora del proyecto:

María Gabriela Zurita-Benavides.

Autores:

Karina Gavin Quinchuela, Víctor Hugo Escobar,
María Gabriela Zurita-Benavides.

Colaboración técnica: Sofía Valencia.

Sistema de juego y diseño:

Víctor Hugo Escobar - INPAR Estudio.

Ilustración: Katia Vicente-Pérez.

Diseño gráfico: Juan Casco.

Del Plato Amazónico:

Autores: María Gabriela Zurita-Benavides, Karina Gavin Quinchuela, Michelle Guachamin-Rosero, Juan F. Ponce Sánchez, María Cristina Peñuela Mora, Sofía Valencia.
Ilustración: Katia Stefanía Vicente-Pérez. **Diseño:** Danya Rosemery Rodríguez Parrales.



RUNA MIKUNA

Este juego te invita a disfrutar mientras aprendes a comer de forma saludable y variada. Descubre los alimentos únicos de la Amazonía y cómo ayudan a mantener tu cuerpo fuerte y sano. ¡Elige, combina y gana mientras aprendes a cuidar tu salud de manera divertida y práctica!