

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL

Desarrollo de un juego para educación alimentaria nutricional en niños de 7 a 13 años

Autor/es:

Dopazo, Laura - LU: 1078877

Perroud, Lourdes - LU: 1122155

Carrera:

Licenciatura en Nutrición

Tutor/es:

Alberici, Javier

Año:

2024

La responsabilidad por las ideas o doctrinas expresadas en este trabajo, corresponden exclusivamente a los autores.

Desarrollo de un juego para educación alimentaria nutricional en niños de 7 a 13 años

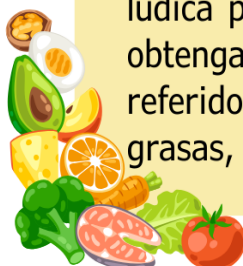
Introducción

En Argentina hay cada vez más casos de malnutrición, ya sea por sobrepeso, obesidad o desnutrición. Debido al poco conocimiento de los alimentos y a la falta de educación alimentaria



Objetivo general

Desarrollar una herramienta educativa y lúdica para que niños entre 7 y 13 años obtengan conocimientos nutricionales referidos a proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.



ETAPA 1

Se realizó una investigación de mercado, donde se pudo recopilar juegos de diferentes nacionalidades donde se concluyó que no compartían la dinámica del juego "Nutrifun".



ETAPA 2

Se realizó una encuesta para conocer a la población destinataria y la utilidad del juego. Las respuestas favorecieron e impulsaron el desarrollo de la herramienta debido al poco conocimientos de los niños acerca de alimentos saludables.



ETAPA 3

El juego está compuesto por un mazo de cartas de adivinanzas "Nutrifun" con alimentos saludables animados acompañado de un manual informativo. Cada carta tendrá tres adivinanzas de las cuales una va a ser un nuevo conocimiento nutricional a adquirir.



ÍNDICE

Alimentación saludable.....	3
Carbohidratos.....	4
Fibra.....	4-5
Proteínas.....	6
Grasas.....	7
Hidratación.....	8
Vitaminas y minerales.....	9
Vitamina A.....	10
Vitamina K.....	11
Vitamina C.....	12
Minerales.....	13
.....	14
.....	15

Conclusión

El desarrollo de un juego didáctico de adivinanzas "Nutrifun" acerca de alimentos saludables, favorece el aprendizaje y la comprensión de los conocimientos nutricionales, promoviendo buenos hábitos alimentarios.



ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS	11
ETAPA 1: Investigación de mercado.....	12
ETAPA 2: Diagnóstico.....	18
ETAPA 3: Diseño del producto.....	20
CONCLUSIÓN	29
BIBLIOGRAFÍA	31
ANEXOS	35

Agradecimientos

A mi amado esposo, por apoyarme durante toda la carrera, motivarme cuando no me iba como lo esperaba, secar mis lágrimas y siempre acompañarme en cada paso. Gracias por incentivar-me a ser mejor todos los días y nunca dejarme abandonar.

A mis soñados padres que me lo dieron todo para llegar hasta donde llegué. Ellos, que me enseñaron desde chiquita a luchar por mis sueños y a seguir siempre estudiando.

A mi adorada hermana que me acompañó incansablemente durante todo el camino y también toda la vida. Gracias doctora Dopazo por darme motivación, ánimos y fuerza.

A Ariel Gandara, un gran profesor que tuve el gusto de tener en Marketing de los alimentos y que nos ayudó con el diseño de nuestro producto.

Al tutor de la tesis, Javier Alberici, por estar siempre predispuesto a ayudarnos, a contestar todas nuestras dudas y a guiarnos por esta recta final.

A UADE por abrir mi mente, formarme como profesional y darme la oportunidad de conocer a tan grandes compañeros y docentes.

A Lour, mi compañera de tesis, sin la cual todo este trabajo no sería lo mismo. Gracias por tantas risas, llantos y horas de estudio compartidas durante toda la carrera.

Laura Dopazo.

Agradecimientos

A mi familia, que nunca dudó de mí y me acompañó en este largo, pero hermoso recorrido para cumplir mi tan deseado sueño de recibirme.

Mención especial a mi abuela, quien con cada velita que encendía antes de mis exámenes y en situaciones especiales, hizo posible que esto se haga realidad.

A Ariel Gandara, un gran profesor que conocí en dos materias de la carrera, quien siempre estuvo dispuesto a ayudarnos y no dudó en colaborar con nuestro producto.

A Javier Alberici, nuestro tutor de tesis, quien logró que lleváramos el trabajo al día, nos organizó y nos brindó ayuda en todo momento.

A UADE, por darme la oportunidad de estudiar, brindarme una carrera con una visión moderna y organizada, y por haber conocido a mis compañeros y docentes.

A Lau, mi compañera de tesis, quien hizo todo este proceso más llevadero; con quien reímos, nos estresamos y lloramos, pero siempre seguimos adelante.

Y, por último, a mí, por nunca abandonar, nunca rendirme y siempre dar lo mejor.

Lourdes Perroud.

Desarrollo de un juego para educación alimentaria nutricional en niños de 7 a 13 años.

Development of a nutritional education game for children aged 7 to 13.

RESUMEN

Introducción: En Argentina hay cada vez más casos de malnutrición, ya sea por sobrepeso, obesidad o desnutrición. Esto se debe al poco conocimiento de las características de los alimentos y a la falta de educación alimentaria. Además, existe evidencia de que el tiempo frente a una pantalla, genera menor desarrollo cognitivo y social en los niños. Se hace cada vez más necesaria la realización de actividades de recreación para que puedan crecer explorando todo su potencial. **Objetivo:** Desarrollar una herramienta educativa y lúdica para que niños entre 7 y 13 años obtengan conocimientos nutricionales. **Etapas del proyecto:** 1) Investigación de mercado: Se analizó qué productos similares existen a nivel mundial. 2) Diagnóstico: Se utilizó una encuesta para conocer acerca de la población destinataria y la utilidad del juego. 3) Diseño del juego: Se diseñaron las cartas, las instrucciones y el manual de conocimientos nutricionales. **Conclusión:** El problema de la malnutrición repercute en la salud y en la vida de los niños a nivel mundial. Llevar una alimentación saludable previene esta condición, por lo que es importante lograr una buena educación nutricional para combatir esta situación. El desarrollo de un juego didáctico como Nutrifun en el que puedan participar niños, familias y docentes, favorece el aprendizaje y promueve la alimentación saludable. El mismo permite que los niños conozcan sobre alimentos saludables desde la primaria y puedan tomar mejores decisiones al momento de alimentarse.

Palabras clave: malnutrición, juego, educación alimentaria.

ABSTRACT

Introduction: In Argentina, there are increasingly more cases of malnutrition, whether due to overweight, obesity, or malnutrition. This is attributed to limited knowledge about food characteristics and a lack of nutritional education. Additionally, there is evidence that screen time contributes to reduced cognitive and social development in children. Engaging recreational activities are becoming essential to enable children to explore their full potential. **Objective:** Develop an educational and playful tool to impart nutritional knowledge to children aged 7 to 13 years. **Project Stages:** 1) Market Research: Analyzed existing similar products worldwide. 2) Diagnosis: Conducted surveys to understand the target population and the utility of the game. 3) Game Design: Designed cards, instructions, and a nutritional knowledge manual. **Conclusion:** Malnutrition issues have global health implications for children. Adopting a healthy diet can prevent these conditions, highlighting the importance of effective nutritional education. The development of a didactic game like Nutrifun, engaging children, families, and educators, enhances learning and promotes healthy eating habits. It empowers children from an early age to make informed decisions about their diet.

Keywords: malnutrition, game, nutritional education.

INTRODUCCIÓN

En el año 2019, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) refiere que en Argentina hay cada vez más casos de malnutrición, ya sea por sobrepeso, obesidad o desnutrición. Esto se debe, entre otros factores, al poco conocimiento de las características de los alimentos y a la falta de educación alimentaria. Además, según un artículo publicado en 2019 por UNICEF sobre el estado mundial de la infancia, la calidad de los alimentos que consumen los niños son la principal causa de malnutrición.

En el año 2022, según datos publicados en el sitio oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre malnutrición, a nivel mundial más de 100 millones de niños tenían una talla menor para su edad de lo normal, 45 millones padecían emaciación, es decir que eran demasiado delgados para su altura y 37 millones tenían sobrepeso u obesidad.

En Argentina, como en la mayoría de los países de bajos y medianos ingresos, la desnutrición es una de las principales causas de defunción en niños. La OMS señala la importancia de la desnutrición y cómo repercute en el desarrollo cognitivo de los niños, generando muchos más gastos en salud y una peor condición en la adultez. Esto se manifiesta a largo plazo con personas con menos oportunidades.

En un informe publicado en la página web de la OMS en 2018 se menciona que llevar una alimentación saludable a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. La composición de una alimentación equilibrada está determinada por las características de cada persona (edad, género, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios.

Por otro lado, UNICEF (2019) en su artículo “Para ellos y con ellos” menciona que, en la etapa escolar, lo que los niños prefieren, cuánto comen y cómo comen influye no solo en el crecimiento y el estado de salud, sino también en el desarrollo de las capacidades necesarias para aprender y para vincularse con la familia y compañeros. Por este motivo, una alimentación saludable es fundamental para un buen rendimiento escolar y el bienestar durante toda la vida.

UNICEF menciona que los centros escolares y las familias tienen la responsabilidad de contribuir con la salud y el bienestar de los niños. La alimentación saludable y la actividad física son las herramientas ideales para mejorar el aprendizaje, el crecimiento y el desarrollo educativo.

El modelo a seguir más importante para los niños son sus padres. De esta forma, las comidas en familia afectan de manera directa al estilo de alimentación que tendrán cuando sean adultos. También en las escuelas la elección de alimentos juega un rol muy importante en los hábitos que tendrán los niños. Por lo tanto, su entorno es fundamental en el desarrollo de preferencias alimentarias para que se puedan crear ambientes saludables y que no promuevan el sobrepeso y la obesidad (UNICEF, 2019).

Además de esta problemática de malnutrición, tanto en Argentina como en el resto del mundo, se suma la evidencia de que el tiempo frente a una pantalla, genera menor desarrollo cognitivo y social en los niños. Su uso continuo puede desarrollar problemas de comportamiento y de relaciones interpersonales. Se hace cada vez más necesaria la realización de actividades de recreación, deporte y juegos acordes a su edad, para que puedan crecer explorando todo su potencial. Los escolares se encuentran en una búsqueda constante de diversión y la encuentran de una manera muy sencilla a través de dispositivos electrónicos, logrando entretenerse durante

varias horas, pero desconectándose del mundo real. No obstante, este hábito genera muchas consecuencias negativas como ingresar a contenido inapropiado, disminuir el desarrollo de la imaginación, la autonomía y la actividad física (Álvarez C, et al. 2020).

Asimismo, según un estudio realizado por Bringué Sala y Sádaba Chalezquer (2010) en nuestro País y en otros de Latinoamérica, donde se hicieron encuestas a Niños, Niñas y Adolescentes (NNyA) de entre 6 y 18 años, se observó que Argentina es uno de los países que arroja más altos porcentajes de uso de pantallas esto se debe a que los niños poseen celulares propios, televisores y acceso a internet.

Por otro lado, en 1998 la OMS definió a la Educación para la Salud como “un proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”. El objetivo de este tipo de educación es brindarle a la población conocimientos para tomar decisiones saludables.

Sumado a esto, UNICEF Internacional (2019) define a la educación para la salud como “una combinación de aprendizajes para ayudar a las personas a mejorar su salud”. Así también afirma que desde las escuelas se pueden empezar a generar estos aprendizajes. Sostiene que, con ella, se adquiere autonomía para la toma de decisiones y se logra que la población sea responsable en cuanto a su salud.

El nivel de actividad física recomendado por la OMS (2022) para niños y adolescentes de 5 a 17 años es de 60 minutos al día. Estas deben ser a lo largo de la semana, de moderadas a intensas y principalmente aeróbicas para fortalecer los músculos. Además, se recomienda limitar el tiempo que pasan frente a las pantallas.

Un estudio realizado por Poletti y Barrios (2007) en la Provincia de Corrientes, Argentina, con una muestra de 2507 escolares, describe que el tiempo de exposición

de los niños ante el televisor es significativo. El promedio de tiempo diario frente a la televisión fue de 2,5 horas y frente a una PC o videojuegos fue de 1 hora. Mirar televisión por lapsos prolongados ha sido señalado como una de las causas importantes de desarrollo de obesidad en niños y adolescentes. Además, estimula comportamientos de alimentación y actividad física no recomendables y ofrece oportunidades para estar sentados ociosos consumiendo alimentos pocos saludables. Esto se ve reforzado por la publicidad excesiva, en la cual se promociona el consumo de dulces y comidas rápidas, de alto contenido en grasas y calorías, pero de bajo valor nutricional.

Por otro lado, en la Universidad de Salamanca de España, Garrido Sánchez y Crisol Moya (2023), realizaron una revisión sistemática, donde se determinó que los juegos presentan múltiples ventajas con respecto a motivación, comunicación, factor emocional, inclusión (de raza, etnia, cultura, etc.) y factor social, el cual permite la creación de vínculos entre los jugadores. Además, posibilita un diálogo familiar fluido y el desarrollo de habilidades individuales y grupales. Esto quiere decir que el juego promueve el desarrollo de los menores, es una herramienta útil para utilizar y lograr grandes avances en ellos.

Según un estudio realizado en Ecuador en el año 2017 por Tenorio-Maldonado, Prado-Solís, Cedeño-Cortez se considera que en el ámbito escolar una de las mejores estrategias para activar la resiliencia es el juego, en especial los juegos cooperativos. La articulación entre la resiliencia y el juego cooperativo como una alternativa para el desarrollo social del niño y el adolescente permite mejorar su fuerza interna. Además, fortalece su identidad y permite una adaptación positiva en cualquier entorno, principalmente el medio escolar, donde se conjuga el ambiente, el trato con sus compañeros y su relación con los docentes.

Los juegos cooperativos producen vínculos entre los niños, generando confianza, colaboración y solidaridad de manera participativa y divertida. Las actividades para pensar y luego actuar, generan sensación de entusiasmo. Todos los niños se ven incluidos, independientemente de las condiciones y características que puedan tener. No se trata de la competencia sino de la unión. De esta manera, estos juegos satisfacen en el niño la necesidad de expresarse, de actuar, crear a su modo y de ejercitar su propia voluntad (Tenorio-Maldonado, Prado-Solís, Cedeño-Cortez, 2017).

Otro estudio realizado en España por Montero Herrera (2017) menciona que desde no hace mucho tiempo el juego se ha asimilado como una herramienta que forma parte no sólo en la vida de los niños y niñas, sino también en la edad adulta. Es una manera para recrearse, divertirse, desestresarse y aprender. Es importante destacar que para que se pueda dar de buena manera un aprendizaje, es necesario contar con ciertos elementos fundamentales como profesores, alumnos y familia.

Asimismo, UNICEF (2018) en su fichero de juegos que se encuentra en su sitio web oficial menciona que tener tiempo para el juego y la recreación no sólo es una necesidad y algo propio de la niñez, sino que es un derecho de todos los NNyA, que además estimula la imaginación y favorece su desarrollo pleno e integral. El juego permite generar vínculos significativos, compartir experiencias y expresar sentimientos. Los beneficios del hábito de jugar son necesarios en la infancia, e imprescindibles en contextos de vulnerabilidad.

Por su parte, los resultados de las últimas ENNyS indican que los NNyA crecen y se desarrollan de forma frecuente en entornos obesogénicos. Las principales características de este tipo de ámbito son el consumo excesivo de alimentos procesados y ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y sodio. Además, estas

encuestas sirven para afirmar que el sobrepeso y la obesidad constituyen el principal problema de malnutrición en la Argentina, afectando a 4 de cada 10 NNyA.

En Argentina y en el resto del mundo existe también un gran porcentaje de niños con malnutrición. Esto está adjudicado a la mala toma de decisiones sobre alimentos saludables. El desarrollo de una herramienta lúdica buscará brindar educación nutricional desde la edad escolar para que los NNyA puedan interiorizarse, conocer los alimentos saludables y lograr una mejoría en sus hábitos. A partir de ello se aprenderá sobre las características más relevantes de los alimentos como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales.

El desarrollo de una herramienta lúdica, educativa, en la que se incluya a la familia y a los docentes es útil para el aprendizaje, genera aportes en la imaginación, desarrollo y creatividad de los niños (Urbano Martínez, N. 2011).

Por este motivo, se decidió abordar la problemática desarrollando un juego lúdico y educativo para poder estimular el conocimiento en esta materia de manera temprana y así, mejorar los hábitos alimenticios. Dicha herramienta no solo incentiva la educación de los niños, sino que la mejora, los acerca a sus familiares y docentes, y los aleja momentáneamente de las pantallas, las cuales alteran su desarrollo cognitivo.

El presente Trabajo Integrador Final será de gran utilidad para que tanto los niños como sus familiares aprendan sobre alimentos saludables, puedan participar en la elección de ellos de una manera dinámica como lo es un juego de cartas y así disminuir los porcentajes de malnutrición.

En el presente Trabajo Integrador Final se desarrolló una herramienta lúdica para educación nutricional aplicable en el ámbito escolar y familiar. Está destinada a niños entre 7 y 13 años con la guía de un adulto para participar del juego.

OBJETIVOS

Objetivo general: Desarrollar una herramienta educativa y lúdica para que niños entre 7 y 13 años obtengan conocimientos nutricionales referidos a alimentos saludables junto con sus macro y micronutrientes.

Objetivos específicos:

1. Realizar una encuesta a la población objetivo para identificar necesidades específicas en cuanto a educación nutricional y preferencias de juego.
2. Definir cuál es el tipo de juego más adecuado, en base a los resultados de la encuesta, la investigación de mercado y la revisión de antecedentes.
3. Diseñar un juego sobre nutrición de manera creativa para niños y llevar a cabo la impresión de sus cartas y packaging.
4. Redactar un manual complementario que amplíe la información nutricional proporcionada en las cartas del juego, adaptado al nivel de comprensión y edad de los participantes.



Fuente: Barco Papel, Gran chef.

Por otro lado, en páginas oficiales, como la del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, se encontró material complementario para las escuelas como textos informativos. También el portal educativo de la Secretaría de Educación dependiente del Ministerio de Capital Humano, cuenta con documentos educativos para escuelas pero que no son juegos.

Además, el Ministerio de Educación publicó el libro Educación alimentaria y nutricional para docentes en el 2009 con información para las escuelas. El documento les da herramientas a los docentes para que transmitan a lo largo del año escolar: los alimentos indispensables para el crecimiento, las consecuencias de no alimentarse, la importancia de la hidratación y la actividad física, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), seguridad alimentaria, entre otros contenidos enriquecedores. Sin embargo, este contenido al no utilizarse un juego de por medio, será menos atractivo para los niños.

En la popular red social Instagram existe una cuenta con más de veinte mil seguidores llamada "Nutriikit - Herramientas nutricionales" donde se comercializan muchos kits de utilidad para nutricionistas y, además, un juego llamado "Nutri juego". Este juego de mesa tiene por objetivo que los niños aprendan acerca de la nutrición.

Consta de un tablero, un dado, fichas, cartas con indicaciones y prendas. Sin embargo, este juego está destinado a aumentar la movilidad del niño y nombrar alimentos que ya conozcan.



Fuente: Nutrikit, Herramientas nutricionales.

Analizando el mercado regional se encontró que en Chile se ofrece la misma temática de aprendizaje a través de cartas y juegos de mesa que en nuestro País. Algunos de ellos son: figuras de alimentos saludables de didactikids; maletín compuesto por comida rápida para jugar de Hamburger; y, por último, tarjetas de chistes sobre comida rápida de la marca Ridleys.



Fuente: Didactikids.



Fuente: Hamburger, maletín de comida rápida.



Fuente: Ridleys, tarjetas de chistes.

El mercado mexicano posee opciones más creativas que pueden llevar a incentivar a los niños a elegir estos alimentos a la hora de comer, como, por ejemplo, una lista de alimentos saludables o imanes de frutas y vegetales de Magdum, pero generalmente son pocos. La mayoría de los juegos que se venden son de tipo recreativos con los que los niños no aprenderán sobre alimentos saludables.



Fuente: Magdum, imanes de vegetales y frutas.

Con respecto a otras publicaciones similares, en la Universidad Autónoma del Estado de México, Castillo, et al. (2018) realizaron un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños, el cual tiene un objetivo similar al del presente juego de cartas. En dicho trabajo se evaluó la efectividad del juego de mesa, a través de un cuestionario a niños antes y después de jugar. Como conclusión, los autores observaron que al aplicarlo en escuelas se elevó el conocimiento de los niños tanto de nutrición como de actividad física, y los autores sostienen que las herramientas didácticas como esta se deben integrar a los programas educativos de enseñanza.

Asimismo, en un trabajo final de la Universidad del Valle de Colombia realizado por Rosales Alegría y Rentería Ruíz (2020) se diseñó un juego didáctico para enseñar sobre nutrición a niños de quinto grado. El mismo consistió en tarjetas de preguntas y respuestas para abordar un tema que se va a dar en clase. Atravesando las diferentes teorías del aprendizaje y conociendo las ventajas de los juegos didácticos, los autores llegaron a desarrollar este juego como método de enseñanza en niños. Por medio de dicho trabajo concluyeron que, para contribuir en la enseñanza, los docentes deben desarrollar estrategias para cautivar a los niños. El juego didáctico es una herramienta pedagógica que sirve para este fin. Estos trabajos forman una conclusión compartida y sostienen que los juegos didácticos son de gran utilidad para captar el interés y la atención de los niños en cuanto a nutrición.

En el mercado internacional, a partir de la página oficial de “Aliexpress”, donde se realizan múltiples compras de origen español, se encuentran opciones de juegos para niños sobre comida (como piezas de juguetes, cocinas simulando ser reales, armado de hamburguesas, etc.). No obstante, ninguna de ellas es similar a la propuesta de este trabajo.



Fuente: cocina para niños.

Por último, a partir de la página oficial “Amazon”, se encontró variedad de juegos de simulación de cocina con finalidad recreativa para los niños. Por ejemplo, uno de ellos trata de armar un desayuno saludable con figuras de juguete, pero es limitado ya que sólo te dan determinados alimentos.



Fuente: desayuno saludable.

ETAPA 2: Diagnóstico

En la etapa de diagnóstico y evaluación de la situación se utilizó una encuesta desarrollada en Google Forms para conocer más sobre la población destinataria y la utilidad de la herramienta difundida a través de redes sociales como WhatsApp, Instagram y Facebook. En ella participaron durante 7 días 60 personas de manera voluntaria que como requisito debían ser padres, madres, docentes o familiares de niños/as de entre 7 y 13 años.

Las variables analizadas fueron: vínculo con el niño, rango etario, conocimiento que tiene el niño sobre alimentos saludables, interés e importancia por la herramienta lúdica y educativa a desarrollar.

En su mayoría los encuestados eran madres (43,3%) y el rango etario predominante fue entre 18 y 30 años (50%).

Casi la totalidad de la muestra considera que los niños conocen poco sobre alimentos saludables, dato que concuerda con los resultados de las ENNyS, ya que los niños y sus padres eligen alimentos poco nutritivos para el desarrollo y crecimiento de los mismos.

Por otra parte, el 50,8 % de los encuestados respondieron que están interesados en adquirir un juego de cartas con alimentos saludables animados y que les pareció la opción más educativa para que los niños aprendan acerca de este tema. Sin embargo, las apps para celular fueron elegidas en un 39,7% y, por eso, se sostiene que la creación de un juego que implique imaginación, menos tiempo frente a pantallas y más tiempo de calidad en familia es una gran alternativa. El 91,7 % de las personas creen que jugarlo en familia o en la escuela ayudaría al aprendizaje del niño.

La encuesta realizada ha favorecido e impulsado el desarrollo de la herramienta en cuestión debido a que se corroboró que las personas están de acuerdo con que se produzca, les parece beneficioso y que querrían adquirirla.

ETAPA 3: Diseño del producto

- Dinámica del juego

El juego a desarrollar estará compuesto por un mazo de cartas de alimentos saludables animados acompañado de un manual informativo. Cada carta va a estar conformada por el nombre de un alimento saludable junto a tres pistas: dos de ellas serán más sencillas para poder adivinar el alimento y la otra será de un nuevo conocimiento nutricional a adquirir. Se debe jugar con un mínimo de dos participantes o preferentemente en grupo para hacerlo más dinámico y divertido.

Se contará con un mazo de 60 cartas y se irá tomando de a una para tratar de adivinar el alimento a través de las pistas. Las cartas tendrán puntaje: las que fueron categorizadas como fáciles valen un punto y las difíciles tendrán dos estrellas en una esquina y valdrán dos puntos. El juego finaliza cuando se acaban las cartas y el ganador será aquel con mayor puntaje.

Además, en el manual se encuentra la información adicional acerca de los conocimientos nutricionales brindados en las cartas para que se pueda realizar un aprendizaje completo.

- Instrucciones

El diseño de las mismas se realizó en la aplicación Canva, el mismo se encuentra en el apartado “Anexo 4”.

NUTRIFUN

“Abrí tu mente hacia el conocimiento nutricional”

Este juego contiene: un mazo de 60 cartas de las cuales 54 son de adivinanzas, 2 son de restar, 2 son de saltar y 2 son comodines.

Objetivo: adivinar la mayor cantidad de cartas posibles hasta terminar el mazo.

Jugadores: 2 o más.

Preparación: para empezar el juego los participantes deberán sentarse enfrentados, mezclar las cartas y dejar el mazo en el centro.

¡A jugar!

1. El jugador 1 toma una carta del mazo y la lee al contrincante ubicado a su derecha.
2. El jugador 1 debe leer las tres pistas que contiene la carta para que su adversario trate de adivinar el alimento.
3. Si logra adivinar, la carta queda en su poder.
4. Si no logra adivinar la carta se debe dejar a un costado del mazo central y es eliminada del juego.

Cartas de acción

- Cartas con estrellas: a quien adivine una carta con estrellas, ganará 2 puntos debido a su complejidad.
- Comodín: a quien le toque un comodín ganará un punto sin tener que adivinar ninguna carta hasta su próximo turno.
- Saltar: a quien le toque la carta “Saltar” perderá el turno.
- Restar: a quien le toque la carta “Restar” deberá adivinar su carta solo con las dos primeras pistas. Por ejemplo: El jugador 1 es quien le lee la carta al jugador 2. Si el jugador 1 levanta la carta “Restar” debe tomar otra y leer solo las 2 primeras pistas.

Aclaraciones

- El jugador cuenta con una sola posibilidad para adivinar la carta.
- Si el lector toma la carta “Saltar”, el contrincante perderá su turno.
- Si el lector toma la carta “Restar”, el contrincante deberá adivinar sólo con las dos primeras pistas de la carta.
- Cuando se juegue con la carta “Restar” nunca se podrá quitar la pista número 1 ya que se trata de un nuevo conocimiento nutricional.
- Si la última carta del mazo se trata de “Restar” o “Saltar” se dará por anulada y termina el juego.

- Si los participantes están de acuerdo se pueden tomar como válidas palabras similares a la propuesta de la carta (Por ejemplo: “Mantequilla de maní” por “Pasta de maní”, “Tarta de verduras” por “Tarta”, “Zapallo” por “Calabaza”).
- Las cartas que poseen estrellas son consideradas de mayor complejidad por ese motivo se ganan dos puntos al ser adivinadas.

Final del juego

Para finalizar el juego existen dos opciones:

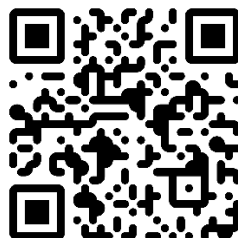
- Será ganador quien sume más puntos sin necesidad de haber terminado el mazo.
- Será ganador quien sumen más puntos una vez terminado el mazo.

Tabla de puntajes

Cartas	Puntajes
Simple	1 punto
Con estrellas	2 puntos
Comodín	1 punto
Restar	0 puntos
Saltear	0 puntos

Extra

¡Escanea el código QR con tu dispositivo móvil para acceder al manual de conocimientos nutricionales y aprendé más sobre los alimentos que adivinaste!



¡Escanéame!

- Evaluación de costos

Durante la elaboración del diseño se realizaron múltiples impresiones de la caja y las cartas para probar si el diseño era el deseado.

Tabla 1: Costo de prueba de impresión

Prueba de impresión	Costo
Caja doble faz blanco y negro X 4 (veces realizada hasta obtener resultado deseado)	\$1.000
Cartas a color	\$640
Caja a color	\$270
Cartas en blanco y negro	\$130
Cartas a color + plastificado	\$1.400
TOTAL	\$3.340

Tabla 2: Costo del producto definitivo

Materiales de impresión	Costo
Caja en material "Opalina", tamaño A4 doble faz.	\$1.200
Cartas en hoja de impresión a color, tamaño A4. Se multiplica X 20 , ya que entran 6 por hoja y se imprime en doble faz.	\$5.000
Plastificado de cartas X 10	\$9.000
Instrucciones en hoja ilustración a color, tamaño A4	\$1.000
TOTAL	\$16.200

- Precio dolarizado del juego: USD 12,8 (cotización del dólar blue a fecha de junio 2024: \$1.265).
- Precio de venta con valores de reproducción de 1 solo juego: \$21.060. Con una ganancia del 30%.

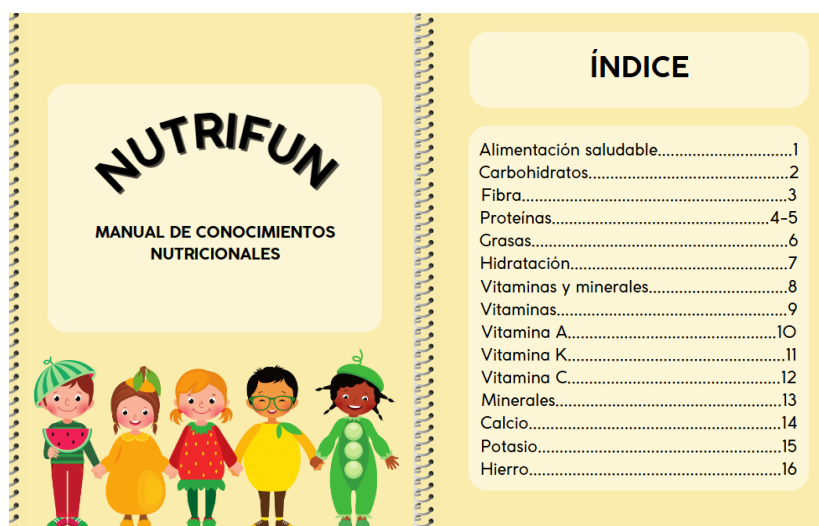
Tabla 3: Comparativa de precios con juegos de cartas disponibles en el mercado local

Juego de cartas	Precio
Carrera de mentes	\$10.588
¿Quién soy?	\$12.297
Uno	\$11.973

- Diseño de cartas y caja

Tanto el diseño de las cartas como el de la caja se realizaron en la aplicación Canva, utilizando plantillas ofrecidas por los desarrolladores y su gran variedad de elementos creativos. El diseño de la caja se encuentra en el apartado “Anexo 5” y el de las 60 cartas en el apartado “Anexo 6”.

- Diseño del Manual



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

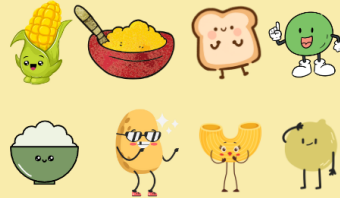
Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. Debe respetar los gustos y hábitos, es decir, la cultura de cada persona y/o familia.



1

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos aportan energía que es utilizada por el organismo. Pueden encontrarse principalmente en legumbres, cereales, panes, papa, batata, choclo y mandioca.



2

FIBRA

La fibra ayuda a reducir la constipación y previene enfermedades.

Se encuentra en alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas y vegetales.



3

PROTEÍNAS

Las proteínas participan en la formación, mantenimiento y reparación de los órganos, la piel, los músculos, el pelo y las uñas.

Existen proteínas de origen animal y de origen vegetal.

Proteínas de origen animal: son completas y de buena calidad nutricional. Se encuentran en las carnes, leche, quesos y huevos.



4

PROTEÍNAS

Proteínas de origen vegetal: son incompletas y es necesario combinarlas con otros alimentos (combinarlas con cereales o con alimentos de origen animal). Se encuentran principalmente en las legumbres.



5

GRASAS

Las grasas son importantes para el correcto funcionamiento del organismo, reservan energía y forman estructuras.

Las grasas saludables están presentes en frutos secos (almendras, nueces, pistachos), pescados, semillas y aceites.



6

HIDRATACIÓN

Hidratarse significa incorporar la cantidad adecuada de agua para que el cuerpo funcione normalmente.

A lo largo del día es necesario beber 2 litros de agua potable, lo que es igual a 8 vasos de agua.

Es importante no esperar a tener sed para tomar agua ya que este es un signo de deshidratación.



7

VITAMINAS Y MINERALES

Son micronutrientes necesarios para que el cuerpo crezca, se desarrolle y funcione en forma adecuada.

El organismo necesita de diferentes vitaminas y minerales, si faltan pueden causar enfermedades.



8

VITAMINAS

Las vitaminas son esenciales para la vida.

Ayudan a diferentes funciones del organismo y cada una tiene funciones específicas.



9

VITAMINA A

La vitamina A ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, órganos, huesos, piel y mejora la vista.

Está presente en frutas y vegetales de color verde intenso, amarillo, anaranjado (brócoli, espinaca, zanahoria, calabaza, mango, papaya, pera, banana, durazno), hígado, leche, yogur, queso y yema de huevo.



10

VITAMINA K

La vitamina K previene sangrados, ayuda a la curación de heridas y participa en la formación de los huesos.

Está presente en la espinaca, acelga, brócoli, repollitos de bruselas, en aceites de soja, canola y oliva, en quesos, tofu y yema de huevo.



11

VITAMINA C

La vitamina C aumenta las defensas del cuerpo previniendo enfermedades.

Está presente en vegetales y frutas principalmente en todas las frutas cítricas, kiwi, frutillas, tomate, morrón, acelga y espinaca.

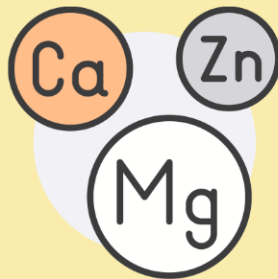


12

MINERALES

Los minerales se necesitan en pequeñas cantidades.

Forman parte de los órganos y participan en funciones específicas del organismo.



13

CALCIO

El calcio participa en la formación de huesos y dientes.

Su falta puede provocar calambres, palpitaciones, uñas y dientes débiles y problemas en los huesos.

Está presente en leche, yogur, quesos, frutos secos, legumbres, yema de huevo, vegetales de hoja verde, mariscos.



14

POTASIO

El potasio ayuda al movimiento de los músculos.

Está presente en frutas, vegetales, legumbres y frutos secos.



15

HIERRO

El hierro forma parte de la sangre. Su falta causa anemia.

Está presente en carnes, legumbres, vegetales de hojas verdes, frutos secos, vísceras y yema de huevo.



16

NUTRIFUN

OJALÁ HAYAS APRENDIDO
MÁS ACERCA DE LOS
ALIMENTOS Y SUS
CARACTERÍSTICAS
NUTRICIONALES



CONCLUSIÓN

El problema de la malnutrición repercute en la salud y en la vida de los niños a nivel mundial. Dicha condición está relacionada con la toma de decisiones sobre alimentos saludables. Por su parte, en Argentina esta afectación va en aumento y es una de las principales causas de defunción del presente grupo etario.

Asimismo, llevar una alimentación saludable previene la malnutrición en todas sus formas, por lo que lograr una buena educación nutricional es una adecuada estrategia para combatir esta situación. También es importante abordar las elecciones alimentarias de los niños que se encuentran influenciadas tanto por la familia como por la escuela.

Por lo tanto, este juego didáctico de adivinanzas orientado a niños entre 7 y 13 años es una herramienta útil para acercar a los niños a conocer alimentos saludables y de esta manera lograr buenos hábitos alimenticios a partir de conocer sus características nutricionales. Está pensado para utilizarse en el ámbito escolar y familiar debido a que se trata de un juego educativo.

A futuro esperamos poder asociarnos con una empresa dedicada a la creación de juegos para poder llevar Nutrifun a gran escala. De esta manera, se lograría abaratar costos y distribuirlo a distintos lugares de nuestro País. Además, en otra instancia, se podría realizar un proyecto junto a una institución educativa para que el juego pueda llegar de forma gratuita a las escuelas. Así se daría el primer paso para lograr la inclusión del mismo en la enseñanza escolar.

Por último, como futuras profesionales de la salud creemos que Nutrifun será de gran utilidad para que los niños conozcan sobre alimentos saludables desde la primaria, ya que con un juego es más fácil y atractivo aprender de nutrición. Si bien, queda mucha educación alimentaria por promover, la creación de una herramienta

con estas características ayuda a que haya más conocimiento y mejores elecciones al momento de alimentarse.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez C, et al. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas) en las relaciones interpersonales entre niños de 8 a 12 años. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15_a08.pdf
- Bringué Sala, X., y Sádaba Chalezquer, C. (2010). La generación interactiva en la Argentina. Niños y jóvenes ante las pantallas. Buenos Aires, Argentina: Colección Fundación Telefónica. Disponible en: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/20594/3/Informe-la-Generaci%C3%B3n-Interactiva-Argentina.pdf>
- Buenos Aires Gobierno de la Ciudad (2022). Dirección General de Planeamiento Educativo. Serie explorar para aprender. Alimentos frescos. Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2022/04/01/9a4487cc57d1f777806cb5a62c8649b940fcfe6f.pdf>
- Carrasco Galán, M. J., y Prieto Ursúa, M. (2016). Skinner, contribuciones del conductismo a la educación. Revista Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers. Disponible en: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/7129/6962>
- Castillo, S. E. A., Castillo-Ruiz, O., de León, J. A. R., Marín, R. M. U., & de la Cruz, G. V. (2018). Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. *CIENCIA ergo-sum*, Revista Científica Multidisciplinaria de

Prospectiva, 25(2). Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/104/10454952004/html/>

- Garrido Sánchez, A. B., & Crisol Moya, E. (2023). Revisión sistemática: Beneficios de los juegos de mesa en el ámbito de la educación social con menores de entre 6 y 18 años. *Revista Education in the Knowledge Society*. Disponible en:
<https://revistas.usal.es/tres/index.php/eks/article/view/28528/29189>

- Ministerio de Capital Humano (2015). Portal Educar, Secretaría de Educación. Alimentación saludable. Disponible en:
<https://www.educ.ar/recursos/127683/alimentacion-saludable>

- Ministerio de Capital Humano (2021). Portal Educar, Secretaría de Educación. ¿Qué comemos hoy?. Disponible en:
<https://www.educ.ar/recursos/adjuntos/descarga/44908/que-comemos-hoy?disposition=inline>

- Ministerio de Educación (2009). Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente. Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de alfabetización científica. Disponible en:
<http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000997.pdf>

- Ministerio de Salud de la Nación (2019). Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS). Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/Encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf>

- Montero Herra, B. (2017). Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza: una revisión a la literatura. *Dialnet*, Volumen (7),

- págs. 75-92. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6000065>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 - Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación saludable. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 - Organización Mundial de la Salud. (1989). Educación para la salud : manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/38660>
 - Organización Mundial de la Salud (2024). Malnutrición. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
 - Poletti, O., y Barrios, L. (2007). [Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina)]. Revista Cubana de Medicina General Integral, 23(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312007000100006
 - Rosales Alegría, C., & Rentería Ruiz, F. J. (2020). Diseño de un juego didáctico para la enseñanza de la nutrición humana en grado quinto de educación básica. Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en educación básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación ambiental. Disponible en: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/864708fa-2696-41f2-8f7a-585aa9ced4be/content>

- Tenorio-Maldonado, P. J., Prado-Solis, M., & Cedeño-Cortez, M. M. (2017). Resiliencia y juegos cooperativos en el contexto escolar. Dialnet, Volumen (3), págs. 456-469. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6102831>
- Unicef (2020). Educación para la Salud. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-salud-educacion-habitos-saludables-actividades-recursos.pdf>
- Unicef (2019). Para ellos y con ellos. Alimentación en la etapa escolar Para niños y niñas de 3 a 12 años. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/1781/file/%C2%A1Para%20ellos%20y%20con%20ellos!.pdf>
- Urbano Martinez, N (2011). Aprender jugando y juguete adecuado. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/NATALIA_MARTINEZ_URBANO_01.pdf

ANEXOS

Anexo 1: Cronograma

Fechas tentativas	Actividades
12/03 - 18/03	Definición del tema. Factibilidad. Relevancia social. Actualidad. Área de estudio.
19/03 - 25/03	Antecedentes. Introducción. Tipo de estudio. Revisión de relevancia social y actualidad. Armado de encuesta y análisis de resultados.
26/03 - 08/04	Definición de título. Problemática. Justificación. Objetivos. Diagnóstico. Introducción. Marco teórico. Ampliación de antecedentes.
09/04 - 22/04	Confección del contenido de las cartas didácticas. Inicio del diseño de las cartas. Consulta externa a docente sobre el diseño de cartas.
23/04 - 06/05	Resolución del nombre del juego Continuación del diseño de las cartas. Inicio de instrucciones del juego. Confección del manual del juego.
07/05 - 20/05	Continuación de instrucciones y manual del juego. Diseño de caja para las cartas. Evaluación de costos.
21/05 - 03/06	Terminación del manual del juego. Impresión de las cartas.
4/06 - 17/06	Revisión de la totalidad del trabajo. Ultimar detalles pendientes. Armado de la presentación final.
25/06	Entrega del informe final.
26/06 - 22/07	Práctica de la defensa oral y revisión de presentación.
23/07	Defensa oral del trabajo.

Anexo 2: Links de juegos disponibles en la web

Nacionales

- Juego que contiene un combo de "Fast food" de juguete:
<https://www.mercadolibre.com.ar/juego-combo-comida-hamburguesa-fast-foos-ditoys-palermo/p/MLA22227025>
- Juego de mesa de matemática orientado a la compra y venta de comida:
https://articulo.mercadolibre.com.ar/MLA-896612789-juego-mesa-gran-chef-didactico-matematicas-compra-comida-_JM
- Nutri juego de la app Instagram:
<https://nutriikit.mitiendanube.com/productos/nutrijuego/>
- Juego de cartas Carrera de mentes:
https://www.mercadolibre.com.ar/juego-carrera-de-mente-cartas-ruibal-10-anos/p/MLA19491652#searchVariation=MLA19491652&position=11&search_layout=stack&type=product&tracking_id=8fbe6ec3-6721-4ca6-b1d7-a7b192531ef7
- Juego de cartas ¿Quién soy?: https://www.mercadolibre.com.ar/quien-soy-juego-de-mesa-cartas-adivanzas-trivia-toyco/p/MLA23289551?pdp_filters=category:MLA1161#searchVariation=MLA23289551&position=2&search_layout=stack&type=product&tracking_id=32177227-f1dc-4d84-aaca-c13f3253ad8b
- Juego de cartas Uno: https://www.mercadolibre.com.ar/mattel-mattel-games-uno-original-w2085-espanol/p/MLA7785338?pdp_filters=item_id:MLA1790743760#is_advertising=true&searchVariation=MLA7785338&position=1&search_layout

=stack&type=pad&tracking_id=5c088719-0bb0-4520-a631-c61d7f1ea6db&is_advertising=true&ad_domain=VQCATCORE_LST&ad_position=1&ad_click_id=NmM2YjczNmQtNWQ4Ni00MjZkLTg1NTMtZjl5ZTdhZGJmZjUy

Regionales

- Juego de memoria sobre alimentos saludables:
https://articulo.mercadolibre.cl/MLC-523485521-memorice-de-alimentos-saludables-didactikids-vol-1-_JM#position=26&search_layout=stack&type=item&tracking_id=34c17517-9b4e-4e0c-9086-797525b5a186
- Juego de "Fast food" en un maletín:
https://articulo.mercadolibre.cl/MLC-2255226106-juego-de-juguetes-de-comida-rapida-m-miniature-food-pretend-_JM#position=1&search_layout=stack&type=item&tracking_id=fb1049a0-7a31-4e1b-a0bc-e0539d0bd1c5
- Cartas de chistes sobre "comida chatarra":
https://articulo.mercadolibre.cl/MLC-2060747080-ridleys-100-tarjetas-de-chistes-sobre-comida-chatarra-incl-_JM#position=2&search_layout=stack&type=item&tracking_id=4c2f748d-3ccd-45eb-a91d-1f98087e3f89
- Juego para cortar vegetales: <https://articulo.mercadolibre.cl/MLC-1439635203-juguetes-de-comida-para-cortar-de-madera-juego-educativo-d->

_JM#position=32&search_layout=stack&type=item&tracking_id=a5f899
a4-5800-4ae4-960f-01b76f604c4b

- Juego para armar ensalada: https://articulo.mercadolibre.cl/MLC-2036678468-ensalada-de-verdura-juguete-didactico-de-madera-_JM#is_advertising=true&position=2&search_layout=stack&type=pad&tracking_id=aba6ec4e-0c16-4a7a-a6ff-d9491701ddb&is_advertising=true&ad_domain=VQCATCORE_LST&ad_position=2&ad_click_id=MTVkJZjVINTMtYWJIMy00ZjhjLWI5ODQtNjkxMjUzOTk3MGU1
- Juego de armar hamburguesas y sandwiches: https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-1760493179-set-hamburguesa-comida-juguetes-accesorios-cocina-alimentos-_JM#position=15&search_layout=grid&type=item&tracking_id=48bee88a-28d8-45a4-a6ee-ddead5d22216
- Posters educativos de alimentos: https://articulo.mercadolibre.com.pe/MPE-665477580-6-piezas-juego-de-poster-educativo-de-animalesfrutas-_JM#position=1&search_layout=stack&type=item&tracking_id=3b57cd3f-bb19-4e7a-be75-9968d56d4340

Internacionales

- Cocina similar a la de adultos con alimentos: https://es.aliexpress.com/item/1005005521349331.html?spm=a2g0o.productlist.main.29.74e3ReJhReJhEg&algo_pvid=48d9f108-964d-4026-8e41-25d77eff729f&algo_exp_id=48d9f108-964d-4026-8e41-

25d77eff729f-

14&pdp_npi=4%40dis%21EUR%2164.00%2151.20%21%21%21486.3
6%21389.09%21%402101fb1317129535582243557e045f%21120000
33401907737%21sea%21ES%210%21AB&curPageLogUid=dkz7ok8f
KbGs&utparam-url=scene%3Asearch%7Cquery_from%3A

- Cartas de agudeza visual:

[https://es.aliexpress.com/item/1005005786180057.html?spm=a2g0o.pr
oductlist.main.3.687028b8lcB1LN&algo_pvid=8af8dde8-0e36-411b-
946d-e3703fb94d23&algo_exp_id=8af8dde8-0e36-411b-946d-
e3703fb94d23-](https://es.aliexpress.com/item/1005005786180057.html?spm=a2g0o.productlist.main.3.687028b8lcB1LN&algo_pvid=8af8dde8-0e36-411b-946d-e3703fb94d23&algo_exp_id=8af8dde8-0e36-411b-946d-e3703fb94d23-)

1&pdp_npi=4%40dis%21EUR%216.31%216.31%21%21%2147.92%2
147.92%21%402101dedf17129536025917791ea32f%2112000034350
394138%21sea%21ES%210%21AB&curPageLogUid=xOm9kFaK5PiV
&utparam-url=scene%3Asearch%7Cquery_from%3A

- Juego de armado de hamburguesas y sandwiches:

[https://es.aliexpress.com/item/1005005459957262.html?spm=a2g0o.pr
oductlist.main.5.687028b8lcB1LN&algo_pvid=8af8dde8-0e36-411b-
946d-e3703fb94d23&algo_exp_id=8af8dde8-0e36-411b-946d-
e3703fb94d23-](https://es.aliexpress.com/item/1005005459957262.html?spm=a2g0o.productlist.main.5.687028b8lcB1LN&algo_pvid=8af8dde8-0e36-411b-946d-e3703fb94d23&algo_exp_id=8af8dde8-0e36-411b-946d-e3703fb94d23-)

2&pdp_npi=4%40dis%21EUR%2111.83%210.99%21%21%2189.87%
217.47%21%402101dedf17129536025917791ea32f%2112000033169
111714%21sea%21ES%210%21AB&curPageLogUid=37ft3EV849R4&
utparam-url=scene%3Asearch%7Cquery_from%3A

- Juego para aprender a armar el desayuno y almuerzo:

<https://www.amazon.com.mx/Learning-Resources-Cesta-desayuno->

saludable/dp/B000MWTPZ2/ref=pd_lpo_sccl_2/134-6049180-
6087117?pd_rd_w=kptu7&content-id=amzn1.sym.76f71a97-00e2-
4deb-a4a1-07817a69bdac&pf_rd_p=76f71a97-00e2-4deb-a4a1-
07817a69bdac&pf_rd_r=86YSM6QXBBK893AW142M&pd_rd_wg=3h0
6N&pd_rd_r=2b477592-e578-436f-9441-
11f98c9ecc54&pd_rd_i=B000MWTPZ2&psc=1

Anexo 3: Encuesta de diagnóstico

¿Sos padre/madre/docente/otro? (marca la o las opciones correctas) *

- Padre.
- Madre.
- Docente.
- Otro (familiares o cercanos).

¿Cuál es tu rango etario? *

- Menor de 18 años.
- Entre 18 y 30 años.
- Entre 31 y 50 años.
- Más de 50 años.

¿Qué tanto conoce el niño de alimentos saludables? *

- Nada (no conoce).
- Poco (conoce y come algunos).
- Mucho (come saludable la mayor parte del tiempo).

Desarrollo de una herramienta lúdica educativa

Somos Laura y Lourdes, estudiantes de la Lic. En Nutrición, nos encontramos realizando la tesis y necesitamos tu ayuda.

Nuestro trabajo consta en desarrollar un juego con fines educativos orientados al área de nutrición.

El objetivo es que sea aplicable tanto en familias como en escuelas.

lauraluciadopazo@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Consentimiento informado: entiendo y acepto voluntariamente participar en la presente encuesta. *

- Si.
- No.

[Siguiente](#)



Página 1 de 2

[Borrar formulario](#)

¿Cuál de las siguientes opciones te parece más educativa para que tu niño aprenda de alimentos saludables? *

- Juego de cartas animadas (con adivinanzas).
- App de celular.
- Libro con información.

¿Estarías interesado en adquirir un juego de cartas con fines educativos para niños? *

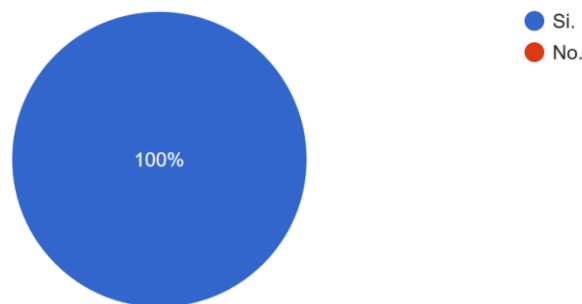
- Si.
- No, prefiero educarlo de otra manera.

¿Crees que jugarlo en familia o en la escuela ayudaría al aprendizaje del niño? *

- Si (porque con un juego es más fácil aprender).
- No (prefiero otra manera).
- Tal vez.

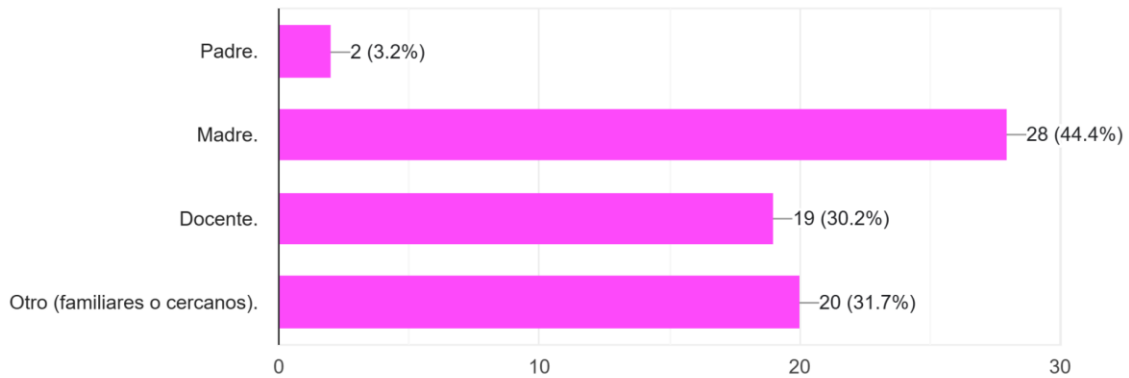
Respuestas

Consentimiento informado: entiendo y acepto voluntariamente participar en la presente encuesta.
63 respuestas



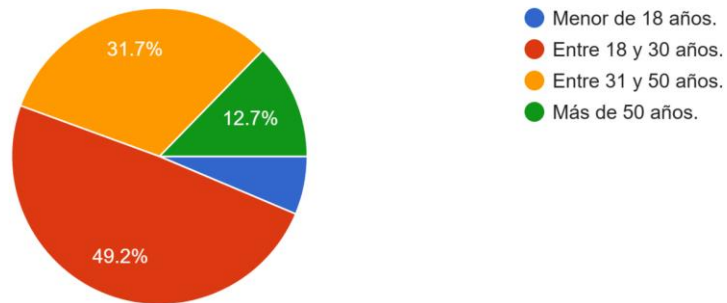
¿Sos padre/madre/docente/otro? (marca la o las opciones correctas)

63 respuestas



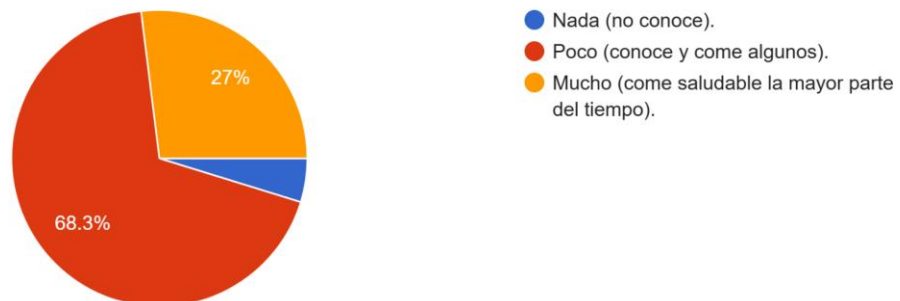
¿Cuál es tu rango etario?

63 respuestas



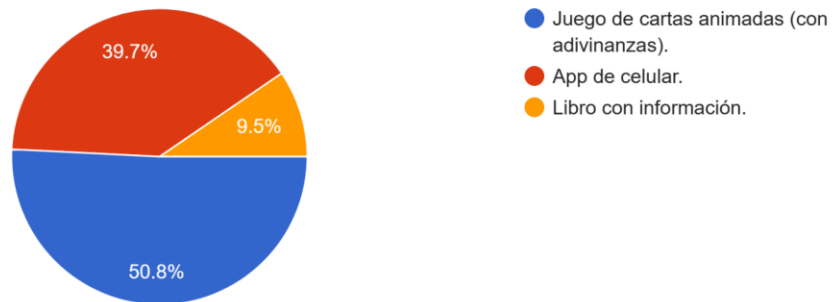
¿Qué tanto conoce el niño de alimentos saludables?

63 respuestas



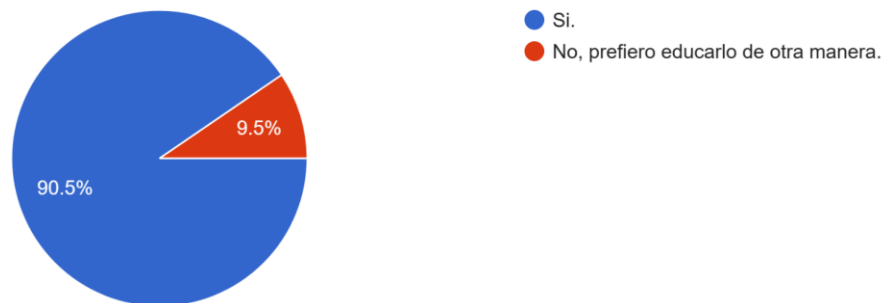
¿Cuál de las siguientes opciones te parece más educativa para que tu niño aprenda de alimentos saludables?

63 respuestas



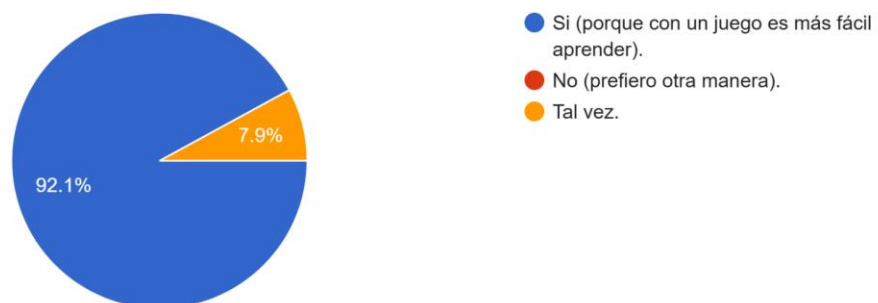
¿Estarías interesado en adquirir un juego de cartas con fines educativos para niños?

63 respuestas



¿Crees que jugarlo en familia o en la escuela ayudaría al aprendizaje del niño?

63 respuestas



Anexo 4: Instrucciones del juego

NUTRIFUN

INSTRUCCIONES

Este juego contiene: un mazo de 60 cartas de las cuales 54 son de adivinanzas, 2 son de restar, 2 son de saltar y 2 son comodines.

Objetivo: adivinar la mayor cantidad de cartas posibles hasta terminar el mazo.

Jugadores: 2 o más.

Preparación: para empezar el juego los participantes deberán sentarse enfrentados, mezclar las cartas y dejar el mazo en el centro.

¡A jugar!

1. El jugador 1 toma una carta del mazo y la lee al contrincante ubicado a su derecha.
2. El jugador 1 debe leer las tres pistas que contiene la carta para que su adversario trate de adivinar el alimento.
3. Si logra adivinar, se debe quedar la carta en su poder.
4. Si no logra adivinar la carta se debe dejar a un costado del mazo central y es eliminada del juego.

Cartas de acción

- Cartas con estrellas: a quien adivine una carta con estrellas, ganará 2 puntos debido a su complejidad.
- Comodín: a quien le toque un comodín ganará un punto sin tener que adivinar ninguna carta hasta su próximo turno.
- Saltear: a quien le toque la carta "Saltear" perderá el turno.
- Restar: a quien le toque la carta "Restar" deberá adivinar su carta solo con las dos primeras pistas. Por ejemplo: El jugador 1 es quien le lee la carta al jugador 2. Si el jugador 1 levanta la carta "Restar" debe tomar otra y leer solo las 2 primeras pistas.

Final del juego:

Para finalizar el juego existen dos opciones:

1. Será ganador quien sume más puntos sin necesidad de haber terminado el mazo.
2. Será ganador quien sumen más puntos una vez terminado el mazo.

Tabla de puntajes

Cartas	Puntaje
Simple	1 punto
Con estrellas	2 puntos
Comodín	1 punto
Restar	0 puntos
Saltear	0 puntos

Aclaraciones

- El jugador cuenta con una sola posibilidad para adivinar la carta.
- Si el lector toma la carta "Saltear", el contrincante perderá su turno.
- Si el lector toma la carta "Restar", el contrincante deberá adivinar sólo con las dos primeras pistas de la carta.
- Cuando se juegue con la carta "Restar" nunca se podrá quitar la pista número 1 ya que se trata de un nuevo conocimiento nutricional.
- Si la última carta del mazo se trata de "Restar" o "Saltear" se dará por anulada y termina el juego.
- Si los participantes están de acuerdo se pueden tomar como válidas palabras similares a la propuesta de la carta (Por ejemplo: "Mantequilla de mani" por "Pasta de mani", "Tarta de verduras" por "Tarta", "Zapallo" por "Calabaza").
- Las cartas que poseen estrellas son consideradas de mayor complejidad por ese motivo se ganan dos puntos al ser adivinadas.

NUTRIFUN


¡Escanea el código QR con tu dispositivo móvil para acceder al manual de conocimientos nutricionales y aprende más sobre los alimentos que adivinaste!



¡Escaneame!

Anexo 6: Mazo de cartas

PALTA ★★

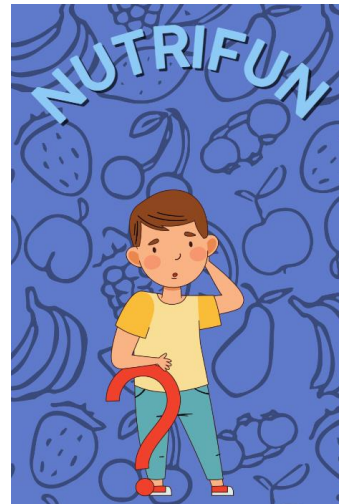


1. Aporto grasas de buena calidad
2. Me comen en guacamole
3. Tengo carozo

FIDEOS



1. Soy fuente de carbohidratos
2. Me comen con salsa
3. Puedo ser largo, enrollado o codito




HUEVO

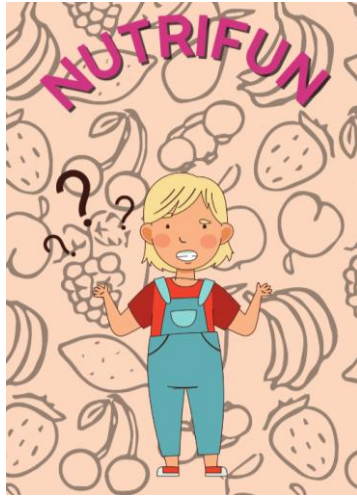


1. Soy rico en proteínas y grasas
2. Mi centro es amarillo
3. Mi cáscara puede ser blanca o colorada

ACEITE



1. Soy rico en grasas saludables
2. Soy líquido
3. Quedo bien en ensaladas



LECHE



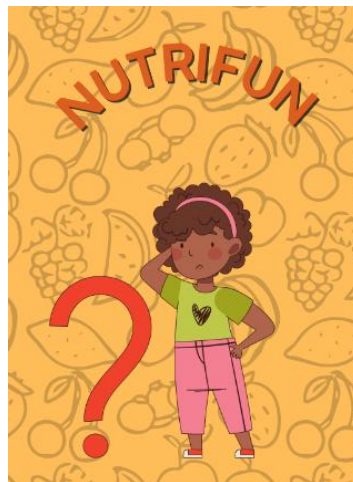
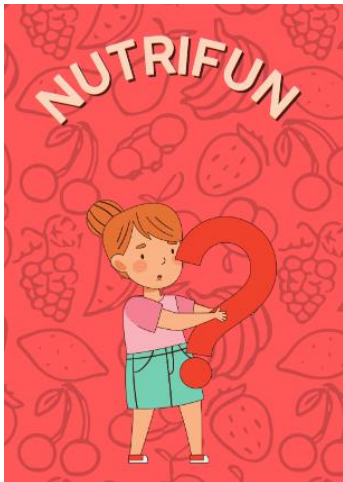
- 1.Soy alta en calcio y proteínas
- 2.Me tomas en taza
- 3.Conmigo se hace el queso y el yogur




BRÓCOLI



- 1.Soy fuente de calcio y apporto fibra
- 2.Soy verde
- 3.Tengo forma de arbolito




PAPA

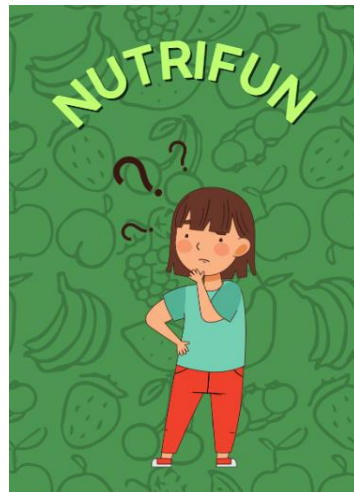
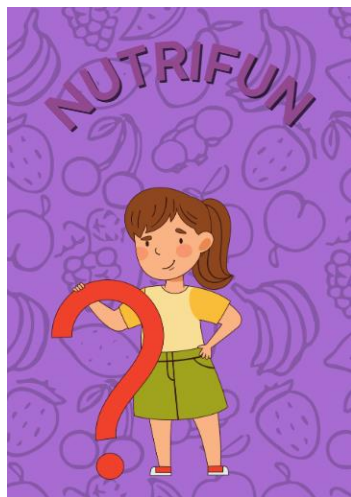


- 1.Soy rica en carbohidratos
- 2.Soy la prima de la batata
- 3.Me podés comer al horno, en puré o tortilla

PAN



- 1.Soy fuente de carbohidratos
- 2.Me podés comer tostado
- 3.Con harina y agua me hago



NUEZ ★★

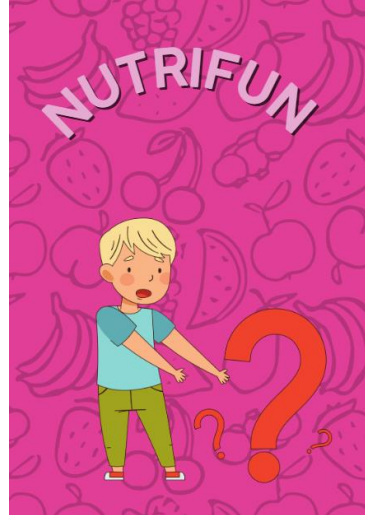
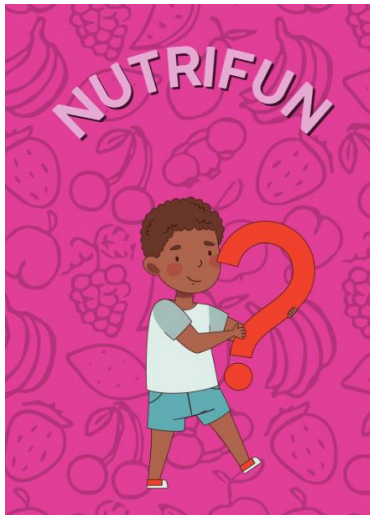


- 1.Aporto grasas saludables y fibra
- 2.Vengo de un árbol
- 3.Tengo forma de cerebro chiquito

AGUA



- 1.Soy tu principal fuente de hidratación
- 2.Soy transparente
- 3.No tengo sabor




TOMATE



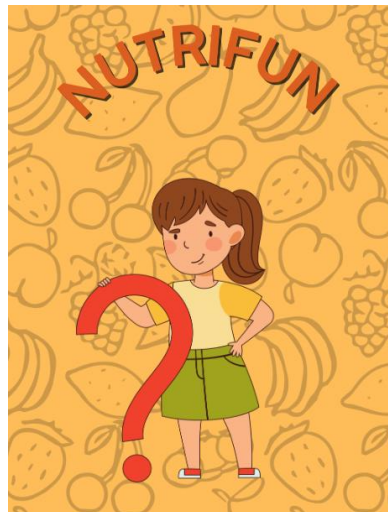
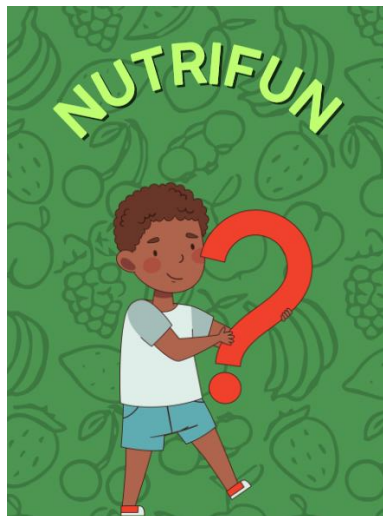
1. Soy rico en vitamina A y fibra
2. Me hacen en salsa
3. Soy rojo y redondo

A vertical rectangular card with a green background. At the top, the word "TOMATE" is written in bold black letters. Below the title is a cartoon illustration of a red tomato with a smiling face, arms, and legs. At the bottom, there are three white text boxes containing the following text:

ARROZ



1. Soy fuente de carbohidratos
2. Vengo en granitos
3. Puedo ser blanco, integral, yamani y otros.

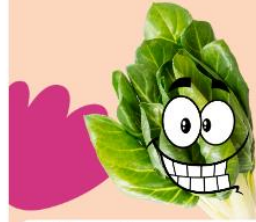
A vertical rectangular card with an orange background. At the top, the word "ARROZ" is written in bold black letters. Below the title is a cartoon illustration of a bowl of white rice with a smiling face. At the bottom, there are three white text boxes containing the following text:

REPOLLO

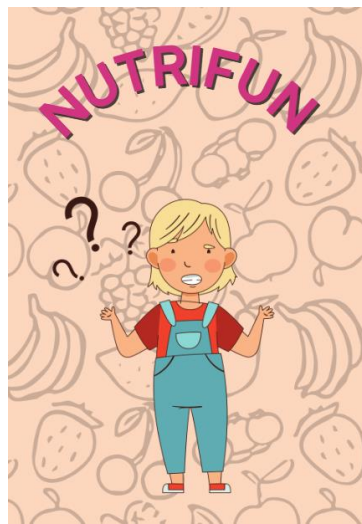
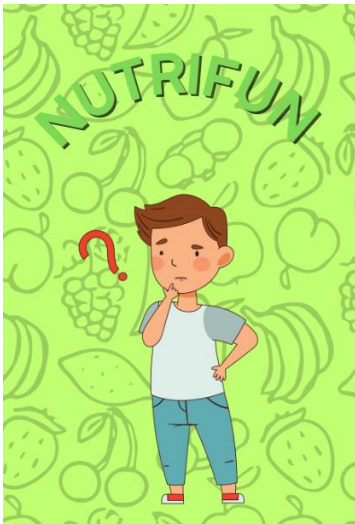


1. Soy rico en fibra
2. Puedo ser colorado o blanco
3. Soy arrugadito

ACELGA



1. Aporto vitamina K y fibra
2. Soy prima de la espinaca
3. Soy verde



CALABAZA

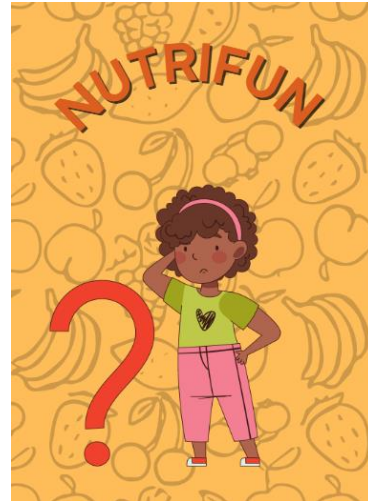
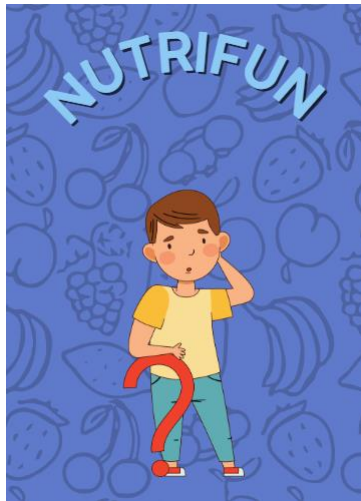


1. Soy fuente de fibra y potasio
2. Conmigo se hace puré
3. Me usan en Halloween

BERENJENA



1. Soy rica en fibra
2. Llevo traje morado o negro
3. Me podés hacer milanesa



BANANA

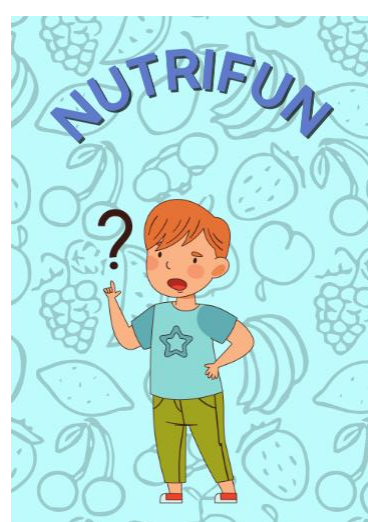
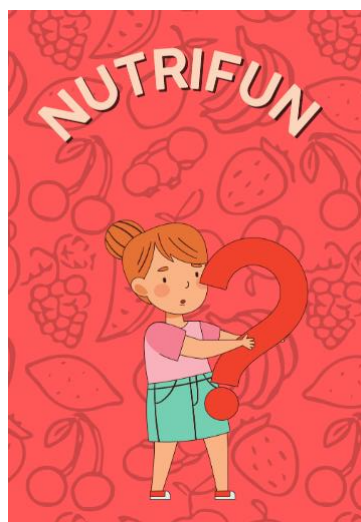


- 1.Soy rica en potasio y fibra
- 2.Soy amarilla
- 3.A los monos les gusta mucho

MILANESA



- 1.Aporto proteínas
- 2.Llevo pan rallado
- 3.Vengo de Milán



NARANJA




- 1.Soy rica en vitamina C y fibra
- 2.Me toman exprimida
- 3.Mi color te dice mi nombre

LENTEJA ★★



- 1.Soy fuente de hierro y fibra
- 2.Me hacen en guisos
- 3.Soy redondita y marrón

NUTRIFUN



NUTRIFUN




HUMMUS ★★

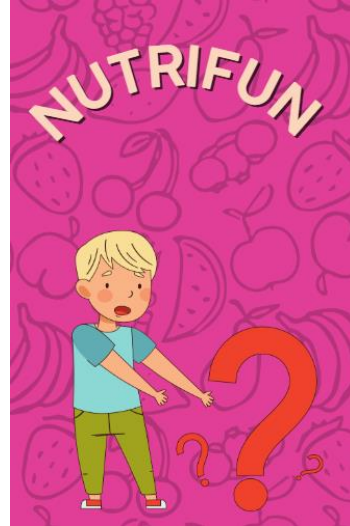


- 1.Soy rico en proteínas
- 2.Formo una pasta
- 3.Estoy hecho de garbanzos

GARBANZO ★★



- 1.Soy rico en proteínas y fibra
- 2.Soy una legumbre
- 3.Conmigo se hace el hummus



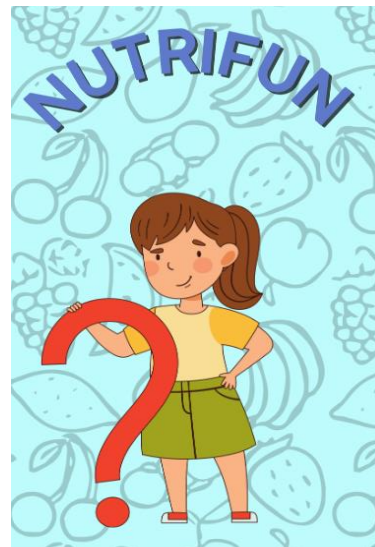
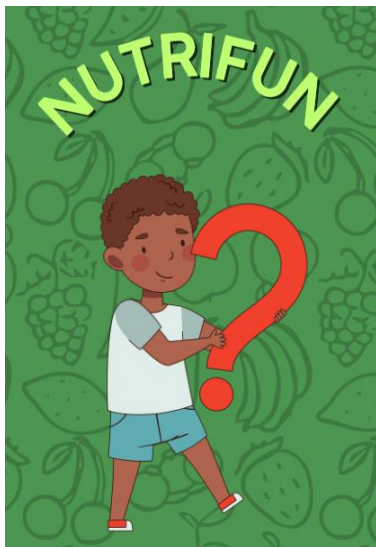
MANZANA



- 1.Soy rica en fibra
- 2.Soy una fruta muy conocida
- 3.Puedo ser roja o verde

A green rectangular card with rounded corners. At the top, the word "MANZANA" is written in bold black letters. Below it is a cartoon illustration of a red apple with a green leaf and a smiling face. At the bottom, there are three white text boxes containing the following text: "1.Soy rica en fibra", "2.Soy una fruta muy conocida", and "3.Puedo ser roja o verde".

SALTEAR

A light blue rectangular card with rounded corners. At the top, the word "SALTEAR" is written in bold black letters. Below it is a large red circle with a white minus sign inside. There are blue handprints on the left and right sides of the circle.

BARRITA DE CEREAL



1. Soy rica en fibra
2. Estoy hecha con cereales
3. Tengo forma rectangular

ZANAHORIA



1. Soy rica en vitamina A y fibra
2. Muchos me comen rallada
3. Me comen los conejos



FRUTILLA

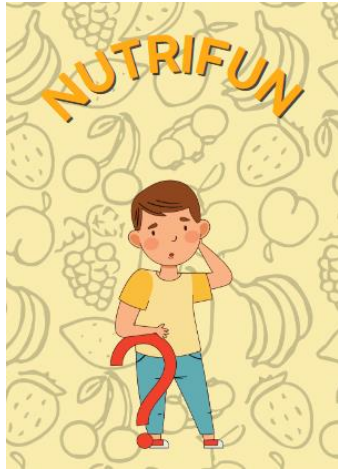


1. Soy rica en vitamina C y fibra
2. Soy roja y chiquita
3. Tengo granitos


QUESO



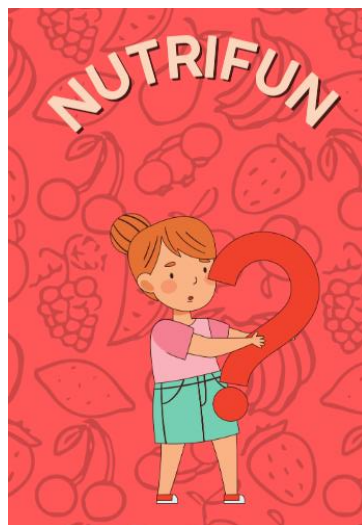
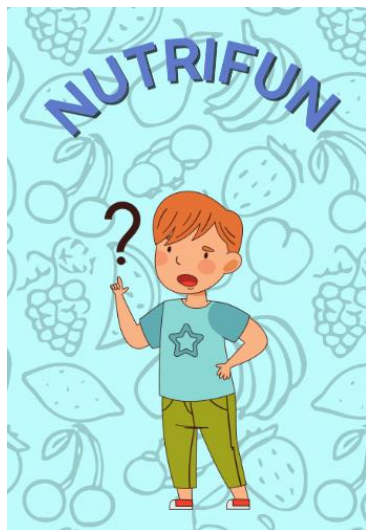
1. Soy rico en calcio y proteínas
2. Me comen los ratones
3. Vengo rallado, untado, fresco



TARTA ★★



1. Soy fuente de carbohidratos
2. Tengo tapas
3. Quedo bien con vegetales



OMELETTE ★★

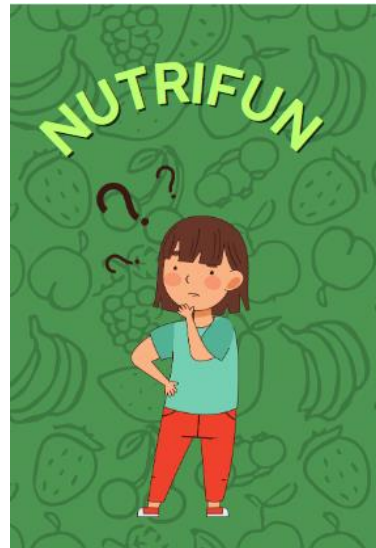
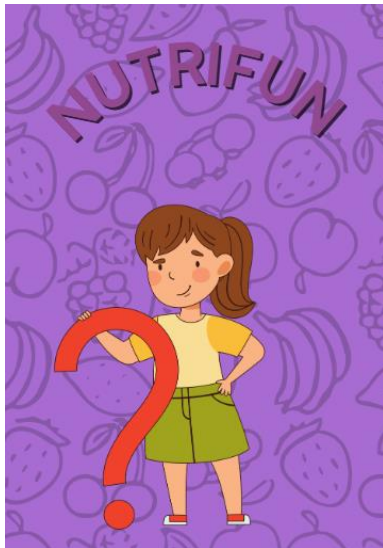


- 1.Soy rico en proteínas
- 2.Me hago con huevos
- 3.Casi siempre me acompaña el queso

YOGUR



- 1.Soy rico en proteínas y calcio
- 2.Voy muy bien con cereales
- 3.Puedo ser firme, cremoso o bebible



SEMILLAS ★★

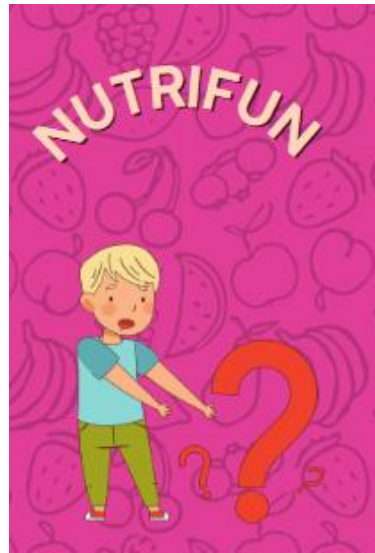


- 1.Somos fuente de fibra
- 2.Somos un mix
- 3.Nos comen los pajaritos


ENSALADA ★★



- 1.Soy rica en fibra, vitaminas y minerales
- 2.Vengo fresca y de la huerta
- 3.Llevo muchos vegetales




MERMELADA ★★

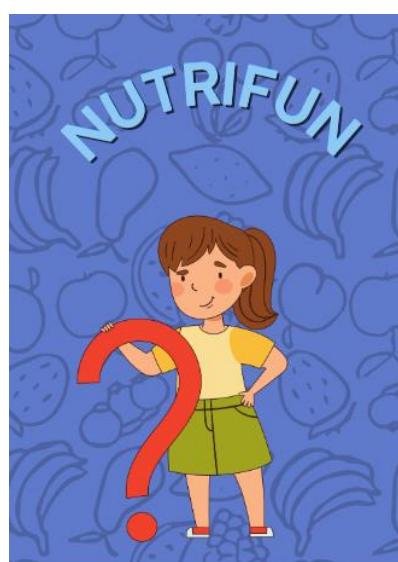
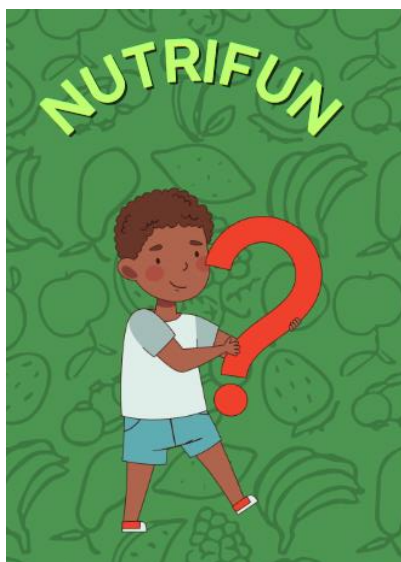


1. Aporto vitaminas y minerales
2. Soy dulce
3. Voy con las tostadas

SOPA ★★



1. Soy rica en vitaminas y minerales
2. Soy acuosa y me comes con cuchara
3. Llevo vegetales



ZAPALLITO

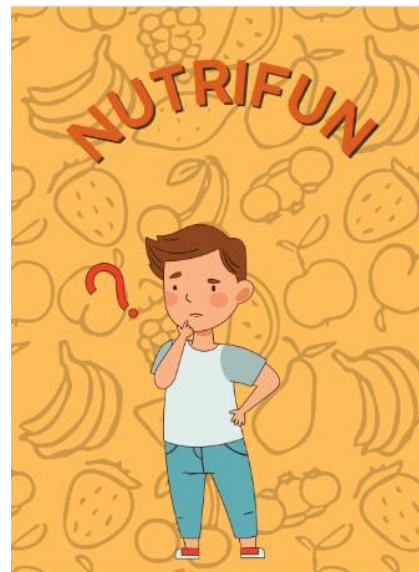
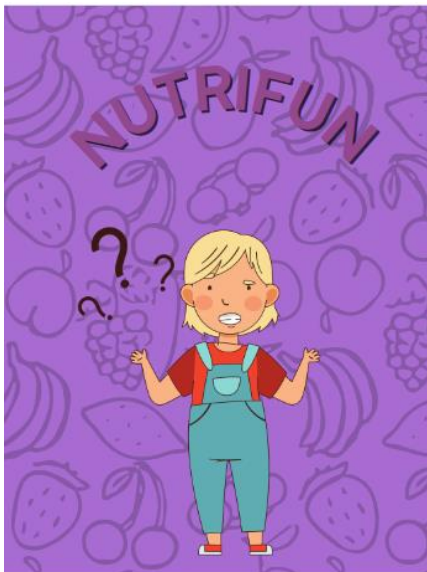


- 1.Soy fuente de fibra
- 2.Soy el hijito del zapallo
- 3.Soy verde

CHOCLO



- 1.Soy fuente de carbohidratos
- 2.Tengo granitos amarillos
- 3.En la empanada de humita me encontras



MORRÓN

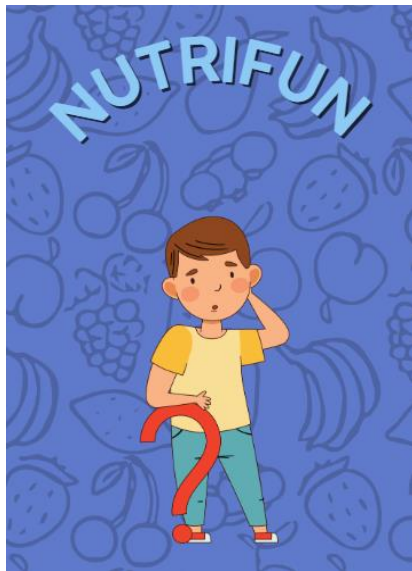


- 1.Soy rico en vitamina C y fibra
- 2.Soy rojo, verde o amarillo
- 3.Voy en salsas y rellenos

SALSA



- 1.Soy rica en vitaminas y minerales
- 2.Quedo muy bien con los fideos
- 3.Soy roja

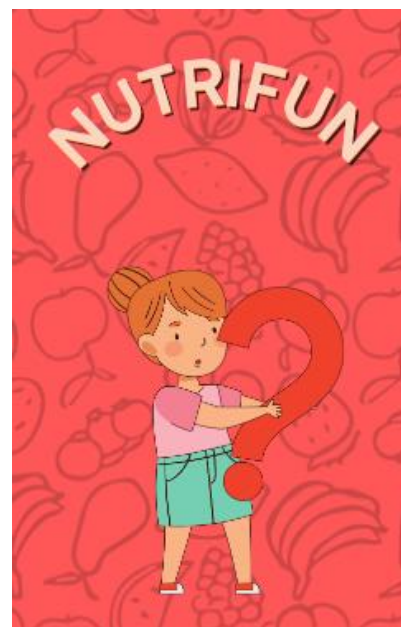
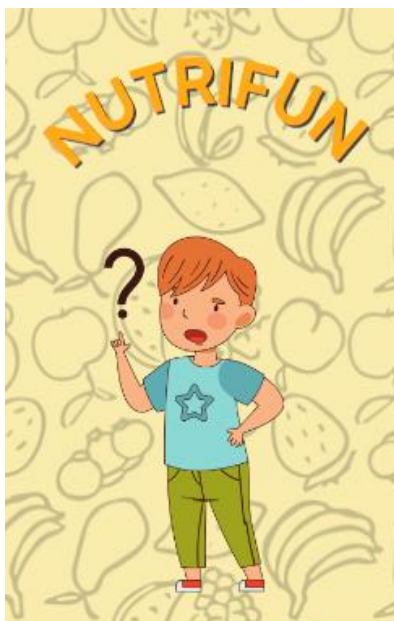


JUGO

1. Aporto vitaminas y minerales
2. Estoy hecho con frutas
3. Para hacerme exprimen las frutas

ARVEJA ★★

1. Aporto proteínas y fibra
2. Mi hermana es la lenteja
3. Soy una pelotita verde



PASTA DE MANI

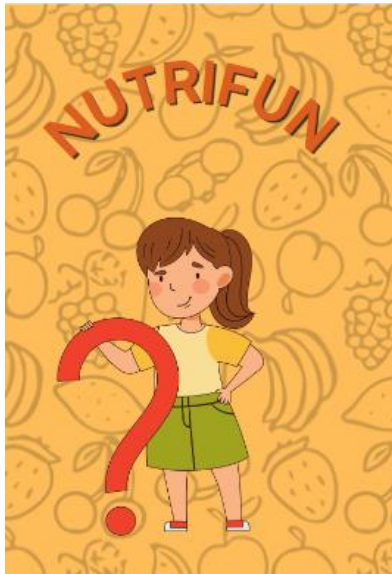


1. Aporto grasas saludables
2. Formo una pasta cremosa
3. Estoy hecha de maní

PESCADO



1. Soy rico en proteínas
2. Vengo del río o del mar
3. Puedo respirar abajo del agua



CHAUCHA

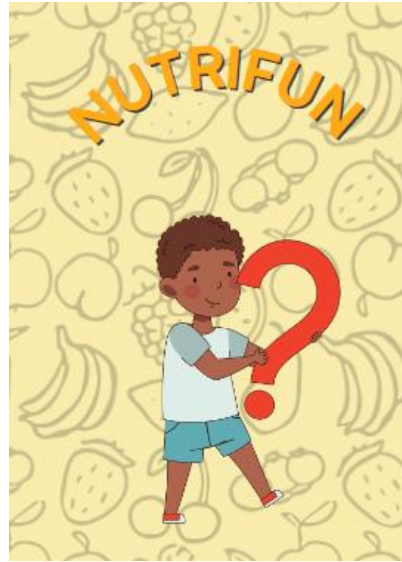
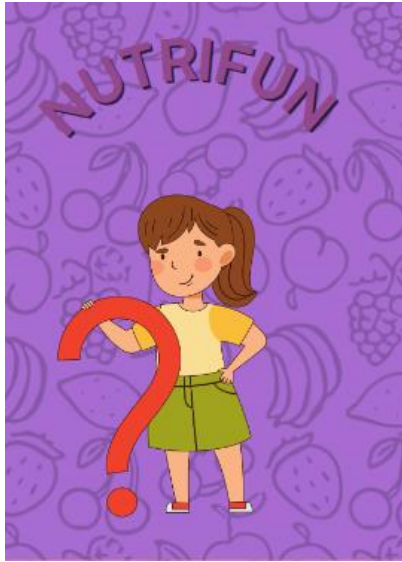


1. Soy rica en fibra
2. Soy verde
3. Adentro mío tengo pelotitas

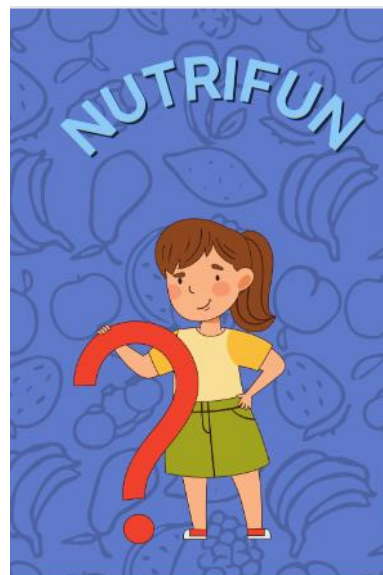
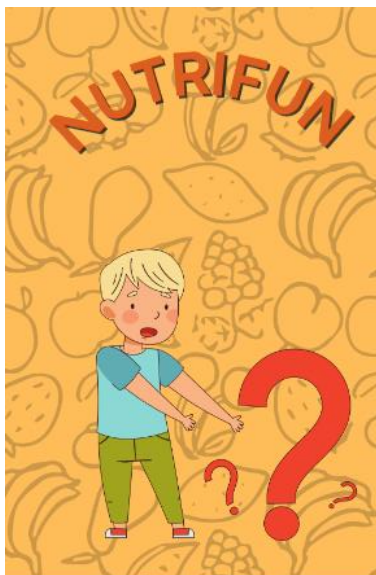
UVAS



1. Aporto fibra
2. Vengo en racimo
3. Tengo semillitas en mi interior

A blue rounded rectangle with a white border. At the top, the word "LECHUGA" is written in white. Below it is a cartoon illustration of a green lettuce head with a smiling face. At the bottom, there is a list of three facts in white text on blue speech bubble backgrounds:

- 1.Soy fuente de fibra y vitamina K
- 2.Soy una hoja verde
- 3.Me usan en ensaladas



AVENA

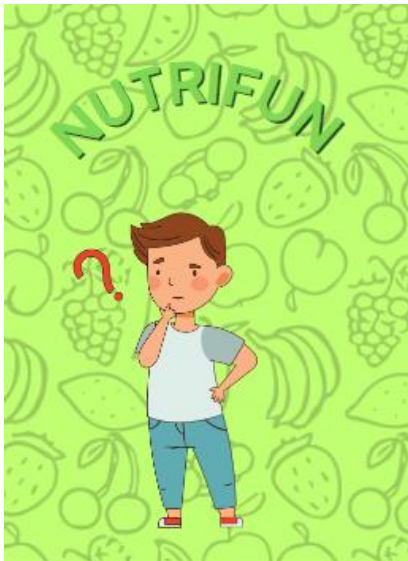


- 1.Soy fuente de carbohidratos
- 2.Formo barras y galletitas
- 3.Vengo como harina o en copos

COLIFLOR



- 1.Soy rica en fibra
- 2.Soy la prima del brócoli
- 3.Tengo forma de flor



CEBOLLA

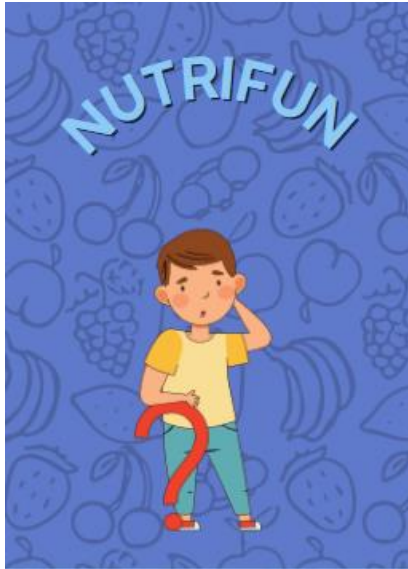


- 1.Soy rica en fibra
- 2.Te hago llorar
- 3.Tengo muchas capas

CARNE



- 1.Soy rica en proteínas
- 2.Vengo de la vaca
- 3.Me comen en bife



POLLO

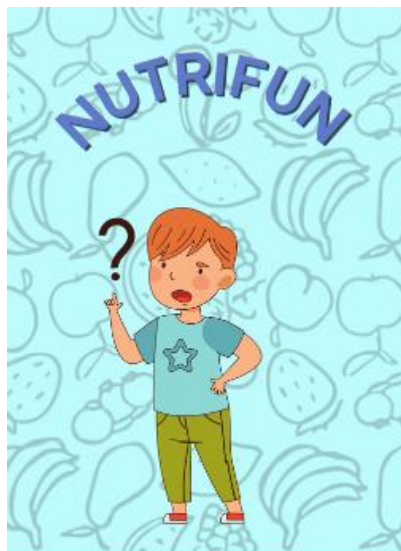


- 1.Soy fuente de proteínas
- 2.Vengo de un huevo
- 3.Hago pío pío

ENSALADA DE FRUTAS ★★



- 1.Soy rica en vitaminas y minerales
- 2.Estoy hecha de muchas de frutas
- 3.Llevo jugo.



LIMÓN



- 1.Soy fuente de vitamina C
- 2.De color amarillo soy
- 3.Soy muy ácido

POLENTA ★★



- 1.Soy rico en carbohidratos
- 2.Vengo del maíz
- 3.Quedo muy bien con salsa y queso.

