

FOOD MARKET

Reglas

Entra al mercado y aprende a llenar tu cesta de la compra de forma saludable



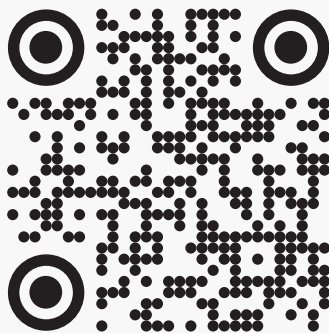
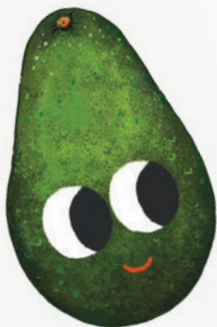
2 a 4



15'



+6 años



(Si eres de los que prefiere no liarse leyendo las instrucciones, puedes ver el vídeo explicativo aquí)

Objetivo del juego

“Food Market” es un juego en el que tendrás que llenar tu cesta de la compra de una manera saludable con los alimentos disponibles en el mercado (**Proteínas**, **Hidratos**, **Frutas-Verduras** y **Bebidas**). Utiliza los **eventos** para mejorar los alimentos de tu compra y para deshacerte de la comida basura que te colocarán en tu cesta.

En “Food Market” gana el primer jugador que consiga llegar a **10 puntos** teniendo al menos **1 alimento de cada categoría**.

Contenido

- 62 cartas:
 - 44 cartas de alimentos:
 - 11 cartas de **Proteínas** 🍷
 - 11 cartas de **Hidratos** 🌾
 - 11 cartas de **Frutas-Verduras** 🌿
 - 11 cartas de **Bebidas** 🥤
 - 8 cartas de Comida basura 🗑️
 - 10 cartas de **Eventos** ☆
- 4 cartas resumen
- 2 fichas de puntuación extra
- 4 tableros de puntuación
- 4 fichas de jugadores



Preparación de la partida

Cada jugador elige una ficha y la sitúa en el cero de su marcador delante de él, dejando hueco para las cartas que formarán su cesta de alimentos.

Baraja el mazo con todas las cartas y reparte 3 a cada jugador, coloca el mazo restante en el centro de la mesa.



Mazo

Descartes



Cómo se juega



TU TURNO

Empieza el jugador que haya hecho la compra hace menos tiempo.

Lo primero que tienes que hacer es robar cartas del mazo hasta que tengas 4 en tu mano (en la primera ronda solo robarás una carta, pero después puede que tengas que robar más). Ahora es el momento de jugar una de esas 4 cartas que tienes en la mano. Si es un alimento (+1 o +2) colócalo en tu cesta en la categoría que le corresponda; si es una comida basura (-1) colócala en la cesta de otro jugador en la categoría que quieras; y si es un evento descúbrelo al resto de jugadores.

Si la carta que has jugado tiene un efecto (porque es un evento o un alimento especial), realiza su acción. *Por ejemplo: "levanta la primera carta del mazo y juégala, cambia un alimento de tu cesta por otro de otra cesta o elimina una comida basura de tu cesta".*

Una vez que hayas realizado los efectos, suma los puntos de tu cesta y avanza o retrocede tu ficha en el tablero de puntuación. Comprueba que el resto de jugadores tienen su ficha en el número de puntos correcto.

Ya puedes pasar el turno al jugador de tu derecha. Si estáis jugando en modo experto (ver última página), ¡presta mucha atención en los turnos de los demás!

Si durante la realización de algún efecto habéis tenido que eliminar o descartar una o más cartas, ponedlas en el montón de descartes al lado del mazo.

TU CESTA

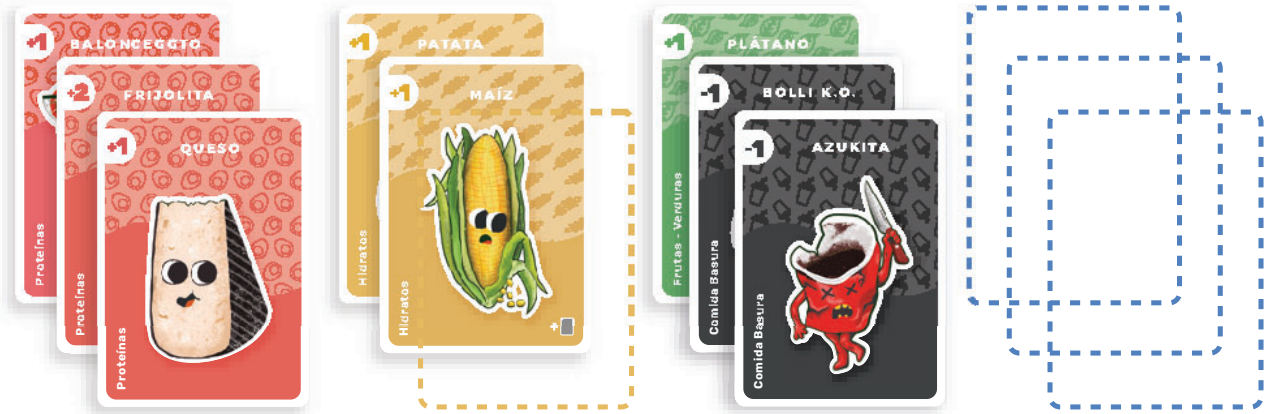
El espacio que has dejado delante de ti es tu cesta de la compra, donde debes colocar boca arriba los alimentos que vayas jugando.

Cada alimento que colocas en tu cesta te hace sumar puntos en la carrera por la compra más rápida y completa. Hay alimentos de 1 y de 2 puntos.

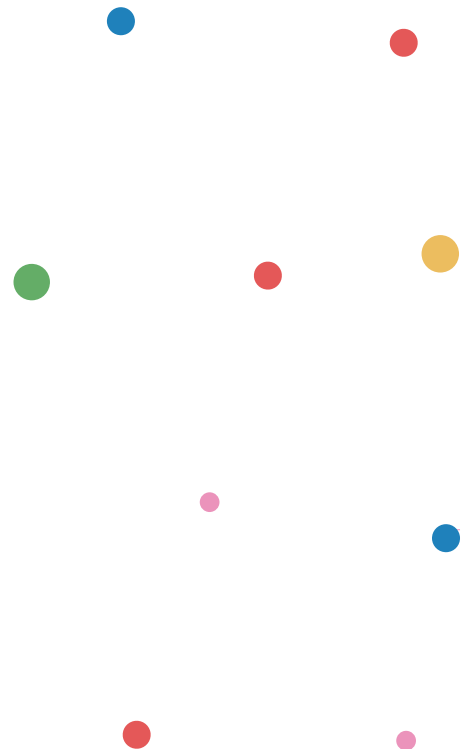
¡Cuidado! Los demás jugadores querrán arruinar tu compra y colocarán en tu cesta comida basura, cada una de estas cartas te resta 1 punto en tu compra.

La cesta tiene un tamaño limitado, y únicamente puedes colocar 3 cartas en cada categoría de alimento (**Proteínas**, **Hidratos**, **Frutas-Verduras** y **Bebidas**). Cuando en tu cesta tengas alguna categoría llena (Por ejemplo: tres alimentos o dos alimentos y una comida basura), no podrás colocar en esa categoría ninguna otra carta hasta que no liberes espacio.





En la cesta de la imagen se muestra un ejemplo de cómo pueden estar las categorías durante la partida: las **Proteínas** están llenas, ya que hay 3 alimentos de esa categoría en la cesta; los **Hidratos** tienen todavía un hueco disponible; las **Frutas-Verduras** están también llenas, porque dos comidas basura están ocupando el último lugar; y en cambio las **Bebidas** están completamente vacías.



Planificar tu compra siempre tiene recompensa a la hora de ir al mercado, por ello hay 2 puntos extra en juego a lo largo de la partida:



CESTA VARIADA: Si eres el más rápido en colocar en tu cesta un alimento de cada categoría, coge la ficha y sitúala al lado de tu cesta. El punto será tuyo a lo largo de toda la partida.



PROVISIONES: Si eres el más rápido del mercado en colocar 3 alimentos en una de las categorías de tu cesta, coge la ficha y sitúala al lado de tu cesta. El punto será tuyo a lo largo de toda la partida.

¡No te olvides de sumar estos puntos en el tablero de puntuación al final de cada turno!

Final de la partida



En el momento en el que un jugador llega a **10 puntos** o más, sumando los alimentos de su cesta junto con las fichas extra que tenga y restando las comidas basura, y tiene **al menos 1 alimento de cada categoría**, termina su compra y gana la partida de "Food Market".

Presta atención a tus alimentos durante la partida, sin una cesta saludable no podrás terminar tu compra y llevarte la victoria.



Disposición de la cesta



Este es el orden que te sugerimos en tu cesta:
Proteínas, Hidratos, Fruta Verdura, Bebidas.

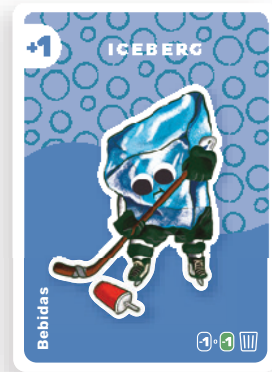


Si las apilas de este modo, siempre podrás ver cuántos puntos valen y de qué categoría son.

TIPOS DE CARTAS

• Alimentos

En cada una de las categorías hay once alimentos que suman 1 o 2 puntos a tu compra. Además, varios de ellos también tienen un efecto inmediato en la partida:



Balonceggto, Palomita, Canario, Iceberg:
Elimina una comida basura de tu cesta.
Solo de las categorías que indique la carta.



• **Huevo:** Los otros jugadores eliminan un alimento de su cesta, nunca comida basura.

• **Maíz:** Juega una carta extra de tu mano este turno.

• **Plátano:** Roba la carta superior del mazo y júégala directamente.

• **Hielo:** Roba una Bebida de la cesta de otro jugador y colócala en la tuya.

• Comida basura

No querrás en tu cesta ninguna de estas cartas, al igual que no las quieres en tu dieta, porque te restan 1 punto en tu compra. Además ocupan un espacio de los que tienes disponible en tu cesta, ¡trata de eliminarlos en cuanto puedas!



• Ultraprocesados:

Estas comidas basura lo son por partida doble, y al jugarlas en una cesta podrás colocar otra comida basura cualquiera de tu mano en la cesta de otro jugador diferente.



• Eventos

Estas cartas te permitirán hacer tu compra más rápida, ralentizar al resto de jugadores o quitarte comidas basura de en medio:



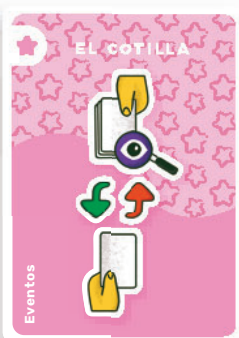
• **Cambiazo:** Aprovecha que otro jugador está desprevenido, cámbiale un alimento de tu cesta por otro que prefieras de la suya. No puedes cambiar una comida basura.



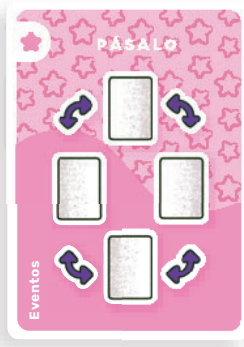
• **Caducado:** Señala un alimento de la cesta de otro jugador y avísale de que lo tiene caducado. El alimento se elimina y va al mazo de descartes.



• **Te lo regalo:** Aligera tu cesta de la compra moviendo la carta que prefieras a otra cesta. ¡Aprovecha para quitar alguna comida basura que tengas entre tus alimentos! El jugador que manda la carta elige dónde colocarla en la cesta del otro.



• **El Cotilla:** Seguro que otro jugador tiene algún alimento bueno en su lista de la compra. Mira la mano de un jugador a tu elección, róbase una carta y juégala inmediatamente. A cambio tendrás que darle la que tú prefieras de tu mano.



- **Pásalo:** Menudo lío hay con las cestas en el mercado, todo el mundo se confunde colocando alimentos. Elige una carta de tu cesta que quieras pasar a otro jugador y di en qué dirección vas a mandarla (izquierda o derecha). Los demás jugadores también elegirán al mismo tiempo una carta de sus cestas para pasarla en el mismo sentido. Por ser quien ha jugado este evento no te puede llegar una comida basura. Mira bien que la carta que pases al otro jugador pueda colocársela en su cesta, si no puede tendrás que elegir otra carta de tu cesta.

Aclaraciones*

- Los efectos de los alimentos (algunos +1) se realizan cuando se coloca en la cesta, ¡no antes!

Si en tu cesta tienes la categoría de ese alimento llena, quiere decir que no puedes colocarlo y por lo tanto no puedes realizar ese efecto.

Estos efectos solo se realizan en el momento en el que se juegan por primera vez. Aunque el alimento cambie de cesta, su efecto ya no se puede realizar más.

- Si en algún momento de la partida el mazo de cartas se acaba, date prisa y trata de completar tu cesta antes que el resto, ¡porque no podréis barajar el mazo

de descartes para seguir jugando! En el caso en el que después de acabarse el mazo, y jugar todas las cartas que tenéis en la mano, nadie haya terminado su compra, querrá decir que ningún jugador ha conseguido una cesta saludable a tiempo y nadie puede ganar. Si estáis jugando en modo experto (ver última página), sí podéis barajar los descartes y seguir jugando.

- El evento "Pásalo" se ejecuta al mismo tiempo para todos los jugadores, lo que quiere decir que puedes seleccionar de tu cesta la carta que quieres pasar sin incluir la que te va a llegar debido a este evento. Piensa que no puedes pasar una carta que no se pueda colocar en la cesta de al lado, si esto ocurre tendrás que elegir otra carta. Si no tienes ninguna que pueda colocarse en la cesta de al lado entonces dilo y simplemente no pases ninguna. Si no tienes ninguna carta en tu cesta significa que te libras de pasar.

- Si después de robar cartas del mazo al inicio de tu turno no puedes utilizar ninguna de las 4 que tienes en la mano (porque no tienes eventos, porque solo tienes alimentos de una categoría llena de tu cesta...), descarta una y pasa el turno.



Reglas para 2 jugadores

Juega a “Food Market” como jugarías con más jugadores, aunque por esta vez tendrás que llegar al objetivo sin contar con los puntos extra de CESTA VARIADA y de PROVISIONES.

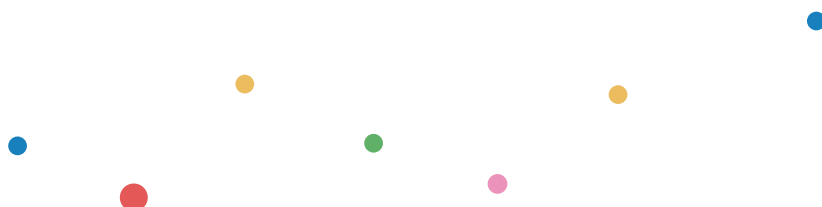
Reglas para jugadores expertos

Después de haber jugado unas cuantas partidas, ya estáis preparados para pasar al siguiente nivel.

Durante el turno del resto de jugadores, podrás descartar una carta de tu mano para evitar que otro jugador coloque un alimento en su cesta.

La carta que descartes tiene que ser de la misma categoría y del mismo valor que la que esté colocando el otro jugador en su cesta. Las dos cartas van entonces a la pila de descartes.

El turno pasa al siguiente jugador. En este modo de juego cuando se acaba el mazo de cartas **SÍ** se puede barajar el de descartes y continuar jugando.



Autoría y diseño

Creadores del juego:

Aitor Sánchez García (@midietacojea)

Álvaro Madrona Sánchez

Francisco Pérez Flores

Ismael Ortiz Rodríguez

Santos Prieto Sánchez-Ajofrín

Ilustraciones:

Daniela Alarcón (behance.net/alarcondaniela)

Diseño Gráfico:

María Sol Rodríguez Monje (behance.net/solrodriguezsm)



Encuentra más recursos e ideas
sobre alimentación saludable en
www.foodmarketjuego.es

Food Market, www.foodmarketjuego.es
Aitor Sánchez García
CL Octavio Cuartero 51, 02003, Albacete

Food
Market