

Rúbrica Analítica para Taller de Cocina: Hábitos Alimenticios Saludables

Rúbrica Analítica | Salud Integral y Bienestar | Hábitos alimenticios saludables | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de los adultos en educación para el trabajo durante el taller de cocina enfocado en hábitos alimenticios saludables. Se valoran aspectos clave para promover una alimentación balanceada y segura, proporcionando una visión detallada de fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Taller de Cocina: Hábitos Alimenticios Saludables

Esta rúbrica evalúa el desempeño de los adultos en educación para el trabajo durante el taller de cocina enfocado en hábitos alimenticios saludables. Se valoran aspectos clave para promover una alimentación balanceada y segura, proporcionando una visión detallada de fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Selección de ingredientes saludables	Elige ingredientes frescos y nutritivos, priorizando opciones bajas en grasas, azúcares y sodio, demostrando conocimiento profundo.	Selecciona en su mayoría ingredientes saludables, aunque incluye algunos con mayor contenido calórico o menos nutritivos.	Escoge ingredientes con alto contenido de grasas, azúcares o procesados, sin considerar su impacto en la salud.
Aplicación de técnicas culinarias adecuadas	Emplea técnicas de cocción saludables (al vapor, horneado, hervido) correctamente para preservar nutrientes y sabor.	Aplica técnicas saludables la mayor parte del tiempo, aunque en ocasiones utiliza métodos menos recomendados.	Usa técnicas poco saludables (freír en exceso, cocinar con mucha grasa) sin consideración de alternativas.
Higiene y seguridad alimentaria	Mantiene estrictas normas de higiene personal y manejo seguro de alimentos durante todo el taller.	Generalmente sigue normas de higiene y seguridad, con mínimas omisiones que no comprometen la seguridad.	Ignora prácticas básicas de higiene y seguridad, poniendo en riesgo la calidad y seguridad de los alimentos.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Planificación y organización del taller	Organiza los tiempos y recursos eficientemente, permitiendo un desarrollo fluido y sin interrupciones.	Planifica adecuadamente, aunque presenta pequeñas dificultades en la gestión del tiempo o materiales.	Presenta desorganización que afecta el desarrollo y la culminación de las actividades del taller.
Conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables	Demuestra comprensión completa de los principios de una alimentación saludable y los explica con claridad.	Muestra conocimiento general sobre hábitos saludables, con algunas dudas o conceptos imprecisos.	Presenta escaso o nulo conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables.
Creatividad y adaptación en la preparación de platillos	Incorpora variaciones creativas y saludables adaptando recetas para mejorar su valor nutricional.	Muestra cierta creatividad, aunque sigue recetas tradicionales sin muchas adaptaciones.	No muestra creatividad, limitándose a replicar recetas sin considerar alternativas saludables.
Trabajo en equipo y comunicación	Colabora efectivamente con compañeros, comunicándose clara y respetuosamente durante todo el taller.	Trabaja bien en equipo con algunas dificultades menores en la comunicación o colaboración.	Presenta dificultades para comunicarse y colaborar, afectando el ambiente y resultados del taller.
Presentación y degustación del platillo final	Presenta un platillo atractivo, bien balanceado y con sabores agradables que reflejan hábitos saludables.	La presentación es adecuada y el sabor aceptable, aunque podría mejorarse en balance o estética.	La presentación es descuidada y el sabor no cumple con los estándares saludables o es poco atractivo.