

# Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación: Menú Semanal y Nutrición

Autoevaluación y Coevaluación | Ciencias Naturales | Química | 5 niveles

## Descripción

Esta rúbrica permite evaluar la exposición de un platillo de su menú semanal, identificando los grupos del Plato del Buen Comer, el valor nutrimental y la importancia de los nutrientes para el cuerpo humano. Se utiliza para autoevaluación y coevaluación entre estudiantes de secundaria (12-15 años).

## Rúbrica

# Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación: Menú Semanal y Nutrición

Esta rúbrica permite evaluar la exposición de un platillo de su menú semanal, identificando los grupos del Plato del Buen Comer, el valor nutrimental y la importancia de los nutrientes para el cuerpo humano. Se utiliza para autoevaluación y coevaluación entre estudiantes de secundaria (12-15 años).

| Criterio                                                                            | Desempeño Excelente                                                                                                   | Desempeño Pobre                                                                                                  | Comentarios |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Identificación correcta de cada ingrediente y su grupo en el Plato del Buen Comer   | Todos los ingredientes están correctamente identificados y asignados a su grupo correspondiente con claridad.         | Varios ingredientes están mal identificados o no se asignan correctamente a los grupos del Plato del Buen Comer. |             |
| Explicación clara y precisa del valor nutrimental del platillo                      | Se explica claramente el valor nutrimental incluyendo kcal, carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. | La explicación del valor nutrimental es confusa, incompleta o faltan datos importantes.                          |             |
| Uso correcto y específico de unidades (kcal, gramos, etc.) para nutrientes          | Se utilizan las unidades adecuadas y específicas para cada nutriente de forma correcta.                               | No se utilizan las unidades correctas o hay confusión en la medición de nutrientes.                              |             |
| Descripción de la función de carbohidratos, lípidos y proteínas en el cuerpo humano | Describe con claridad y precisión la función de cada macronutriente en el organismo.                                  | La descripción es superficial, incorrecta o falta la explicación de alguna macronutriente.                       |             |

| Criterio                                                                   | Desempeño Excelente                                                                            | Desempeño Pobre                                                                              | Comentarios |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Explicación sobre la importancia de vitaminas y minerales para la salud    | Explica con ejemplos y detalles la importancia de vitaminas y minerales para el cuerpo humano. | La explicación es vaga, incompleta o no se menciona la importancia de estos micronutrientes. |             |
| Claridad y organización en la presentación oral o escrita                  | La exposición es clara, bien organizada y fácil de entender.                                   | La presentación es desorganizada, confusa o difícil de seguir.                               |             |
| Uso adecuado de vocabulario científico relacionado con nutrición y química | Utiliza correctamente términos científicos y demuestra comprensión del tema.                   | Presenta errores en el uso de vocabulario o evita usar términos científicos clave.           |             |
| Participación y colaboración en la coevaluación (si aplica)                | Ofrece retroalimentación constructiva y respetuosa a sus compañeros.                           | No participa activamente o la retroalimentación es poco respetuosa o no constructiva.        |             |