

Rúbrica Analítica para Evaluar Hábitos Alimenticios

Saludables

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

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el aprendizaje de adultos en educación para el trabajo sobre los beneficios y consecuencias de mantener una alimentación saludable, incorporando criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Hábitos Alimenticios

Saludables

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el aprendizaje de adultos en educación para el trabajo sobre los beneficios y consecuencias de mantener una alimentación saludable, incorporando criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Bajo
Comprensión de los beneficios de una alimentación saludable	Explica claramente múltiples beneficios físicos, mentales y sociales con ejemplos precisos.	Describe algunos beneficios relevantes, aunque con poca profundidad o ejemplos limitados.	Muestra comprensión limitada o confusa sobre los beneficios de una alimentación saludable.
Identificación de las consecuencias de no llevar una alimentación saludable	Detalla diversas consecuencias negativas para la salud con claridad y relación directa.	Menciona algunas consecuencias importantes, pero con explicaciones superficiales.	No identifica o confunde las principales consecuencias de una mala alimentación.
Aplicación práctica de hábitos alimenticios saludables	Propone y describe hábitos alimenticios saludables específicos y realistas para su contexto.	Sugiere algunos hábitos saludables, aunque con poca adecuación o detalle práctico.	No propone hábitos o las propuestas no son saludables ni aplicables.
Reconocimiento de la diversidad cultural en la alimentación	Incluye y respeta diversas tradiciones y preferencias culturales en sus propuestas alimenticias.	Reconoce algunas diferencias culturales, pero no las integra completamente en sus ideas.	No considera la diversidad cultural ni respeta las variaciones alimenticias.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Bajo
Inclusión de necesidades especiales y restricciones alimentarias	Considera y adapta recomendaciones para diferentes condiciones de salud y restricciones dietéticas.	Menciona algunas condiciones o restricciones, pero sin integrarlas completamente en la propuesta.	Ignora o desconoce las necesidades especiales y restricciones alimentarias.
Equidad en el acceso a alimentos saludables	Reconoce las barreras socioeconómicas y propone soluciones o alternativas accesibles.	Identifica algunas barreras, pero las soluciones son limitadas o poco realistas.	No considera las diferencias en acceso ni propone alternativas equitativas.
Comunicación clara y respetuosa sobre hábitos alimenticios	Se expresa con claridad, respeto y sensibilidad hacia diferentes opiniones y experiencias.	Comunica sus ideas adecuadamente, aunque con poca sensibilidad hacia otras perspectivas.	Su comunicación es confusa, poco respetuosa o excluyente.
Reflexión crítica sobre hábitos alimenticios personales	Realiza una reflexión profunda y honesta, identificando áreas de mejora y fortalezas.	Reflexiona sobre sus hábitos, pero con poca profundidad o autocrítica limitada.	No realiza reflexión o es superficial y poco fundamentada.