

Rúbrica de Observación: Elaboración de Charchican y Hábitos Alimenticios Saludables

Rúbrica de Observación | Salud Integral y Bienestar | Hábitos alimenticios saludables | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la habilidad de adultos en educación para el trabajo para preparar charchican con énfasis en corte de verduras, costos, tiempos de cocción y comportamientos inclusivos, promoviendo hábitos alimenticios saludables.

Rúbrica

Rúbrica de Observación: Elaboración de Charchican y Hábitos Alimenticios Saludables

Esta rúbrica evalúa la habilidad de adultos en educación para el trabajo para preparar charchican con énfasis en corte de verduras, costos, tiempos de cocción y comportamientos inclusivos, promoviendo hábitos alimenticios saludables.

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Corte de Verduras	Precisión y uniformidad en el corte de verduras para el charchican	Cortes irregulares, tamaño inconsistente, riesgo de accidentes	Cortes mayormente desiguales y poco seguros	Cortes medianamente uniformes, con algunas irregularidades	Cortes uniformes y seguros con mínimas imperfecciones	Cortes perfectamente uniformes, seguros y estéticos
Control de Costos	Uso eficiente y consciente de los ingredientes para minimizar desperdicios y costos	Desperdicio elevado, no considera costos	Desperdicio moderado, poco control de costos	Control básico de costos y reducción moderada de desperdicios	Buen manejo del presupuesto y reducción significativa de desperdicios	Optimización total de recursos, minimiza costos y desperdicios al máximo

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Tiempos de Cocción	Respeto y manejo adecuado de los tiempos de cocción para preservar nutrientes y sabor	Cocción inadecuada, alimentos crudos o quemados	Cocción irregular con pérdida notable de calidad	Cocción aceptable, con algunos errores en tiempo o textura	Cocción adecuada que mantiene sabor y nutrientes	Cocción precisa que maximiza calidad, sabor y valor nutricional
Higiene y Seguridad Alimentaria	Prácticas correctas de higiene personal y manipulación segura de alimentos	No cumple con normas básicas, alto riesgo sanitario	Prácticas deficientes, riesgo moderado	Higiene aceptable, con algunos descuidos	Buena higiene y seguridad alimentaria	Prácticas ejemplares y rigurosas en todo momento
Promoción de Hábitos Saludables	Incorpora ingredientes y técnicas que favorecen una alimentación balanceada	No considera hábitos saludables	Incorpora pocos o inapropiados hábitos saludables	Considera algunos aspectos saludables	Incorpora buena variedad de hábitos saludables	Promueve activamente hábitos alimenticios óptimos y variados
Inclusión y Respeto a la Diversidad (DEI)	Reconoce preferencias culturales, dietéticas y necesidades diversas en la elaboración	No considera diversidad ni preferencias	Considera muy poco respeto por diversidad y necesidades	Reconoce algunas diferencias pero con limitaciones	Incluye y respeta la mayoría de las diversidades y preferencias	Integra plenamente todas las diversidades y necesidades con respeto y sensibilidad
Colaboración y Comunicación	Participa respetuosamente y comunica efectivamente en equipo durante la preparación	No colabora ni comunica	Colaboración y comunicación limitadas o negativas	Colabora y comunica de manera básica	Colabora bien y se comunica con claridad	Fomenta un ambiente positivo con comunicación abierta y efectiva

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Organización y Gestión del Tiempo	Manejo eficiente del tiempo durante la preparación para cumplir objetivos	Desorganizado, no cumple tiempos	Organización deficiente, retrasos frecuentes	Organización aceptable con algunos retrasos	Buena organización y cumplimiento de tiempos	Excelente gestión del tiempo, optimiza cada etapa sin retrasos