

Rúbrica Analítica para Evaluar Diseño de Comida

Saludable y Equilibrada

Rúbrica Analítica | Ciencias Naturales | Biología | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la propuesta de una comida saludable y equilibrada, considerando la selección de alimentos, información nutricional, creatividad, organización y claridad en la exposición, dirigida a estudiantes de 15 a 17 años en el área de Biología.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Diseño de Comida

Saludable y Equilibrada

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la propuesta de una comida saludable y equilibrada, considerando la selección de alimentos, información nutricional, creatividad, organización y claridad en la exposición, dirigida a estudiantes de 15 a 17 años en el área de Biología.

Criterios / Niveles	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Bajo (1 punto)
Selección adecuada de alimentos saludables La propuesta incluye alimentos variados, nutritivos y apropiados para una alimentación sana.	Selecciona alimentos muy variados, nutritivos y completamente adecuados para una alimentación saludable.	Selecciona alimentos saludables, aunque con menor variedad o algunos menos apropiados.	Incluye algunos alimentos saludables, pero con opciones poco equilibradas o menos nutritivas.	Selecciona alimentos poco saludables o inapropiados para una alimentación equilibrada.
Lista de ingredientes Presenta una lista clara, completa y precisa de ingredientes utilizados en la preparación.	Lista clara, completa y bien organizada con todos los ingredientes necesarios.	Lista clara y completa, pero con pequeños errores u omisiones menores.	Lista incompleta o poco clara, con varias omisiones o errores.	No presenta lista de ingredientes o está muy incompleta y confusa.

Criterios / Niveles	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Bajo (1 punto)
Cantidad aproximada de calorías por porción Indica con precisión las calorías aproximadas por porción de la preparación.	Calorías indicadas con precisión y calculadas adecuadamente para cada porción.	Calorías indicadas con ligera imprecisión o cálculo aproximado aceptable.	Calorías indicadas pero con errores significativos o falta de precisión.	No indica las calorías o la información es incorrecta.
Beneficios nutricionales de los alimentos principales Describe claramente los beneficios nutricionales de los ingredientes principales.	Describe detalladamente y correctamente los beneficios nutricionales de todos los ingredientes principales.	Describe adecuadamente los beneficios de la mayoría de los ingredientes principales.	Describe de forma superficial o incompleta los beneficios nutricionales.	No describe o la información es incorrecta sobre los beneficios nutricionales.
Justificación de la preparación como opción saludable Explica con argumentos sólidos por qué la preparación es saludable y equilibrada.	Justificación clara, lógica y fundamentada con evidencias nutricionales.	Justificación adecuada pero con argumentos poco desarrollados o parciales.	Justificación débil, poco clara o con argumentos limitados.	No presenta justificación o es incorrecta y confusa.
Participación en la preparación Todos los integrantes del grupo participan activamente en la elaboración de la comida.	Todos los integrantes participan activamente y de manera equitativa en la preparación.	La mayoría participa activamente, aunque algunos con menor involucramiento.	Participación desigual, con pocos integrantes participando activamente.	Participación limitada o ausencia de la mayoría de integrantes.

Criterios / Niveles	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Bajo (1 punto)
Creatividad y organización de la presentación La propuesta es creativa, atractiva y está bien organizada visual y estructuralmente.	Presentación muy creativa, original, atractiva y muy bien organizada.	Presentación creativa y organizada, aunque con menor originalidad o detalles.	Presentación poco creativa y con organización básica o mejorable.	Presentación desorganizada, poco atractiva y sin elementos creativos.
Claridad en la exposición y dominio del tema Los estudiantes explican claramente la propuesta y demuestran buen conocimiento del tema.	Exposición clara, segura y con excelente dominio del tema, respondiendo preguntas con facilidad.	Exposición clara y dominio adecuado del tema, con pocas dudas o errores.	Exposición poco clara o con conocimiento limitado del tema, presenta dudas frecuentes.	Exposición confusa, con poco o ningún dominio del tema, sin responder adecuadamente.