

Rúbrica Analítica para Evaluar Alimentación Saludable y Medio Ambiente

Rúbrica Analítica | Ciencias Naturales | Medio Ambiente | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y habilidades de estudiantes de primaria (6-11 años) en relación con la alimentación saludable, incluyendo la identificación de características de una dieta correcta, análisis de hábitos alimenticios, riesgos asociados a alimentos ultraprocesados y acciones para mejorar su alimentación, así como el entendimiento del origen y procesamiento de los alimentos.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Alimentación Saludable y Medio Ambiente

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y habilidades de estudiantes de primaria (6-11 años) en relación con la alimentación saludable, incluyendo la identificación de características de una dieta correcta, análisis de hábitos alimenticios, riesgos asociados a alimentos ultraprocesados y acciones para mejorar su alimentación, así como el entendimiento del origen y procesamiento de los alimentos.

Criterio	Excelente	Bueno	Bajo
1. Explica las características de la dieta correcta (variada, completa, equilibrada, inocua, suficiente)	Describe claramente todas las características de la dieta correcta con ejemplos precisos y adecuados para su edad.	Identifica la mayoría de las características con explicaciones simples y algunos ejemplos.	Muestra dificultad para identificar o explicar las características básicas de la dieta correcta.
2. Contrasta sus hábitos alimenticios con las características de la dieta correcta	Analiza sus hábitos alimenticios comparándolos detalladamente con las características de la dieta correcta y reflexiona sobre mejoras.	Reconoce algunas diferencias entre sus hábitos y la dieta correcta, con reflexión limitada sobre cambios.	No logra identificar diferencias claras entre sus hábitos y la dieta correcta ni reflexiona sobre ellos.

Criterio	Excelente	Bueno	Bajo
3. Indaga riesgos alimenticios personales y familiares (diabetes, hipertensión, colesterol, etc.)	Investiga y explica con claridad posibles riesgos relacionados con su alimentación y la de su familia, mostrando comprensión.	Menciona algunos riesgos comunes pero con explicaciones limitadas o incompletas.	No identifica riesgos alimenticios o los confunde, sin mostrar comprensión adecuada.
4. Propone cambios en su alimentación basados en alternativas locales y prácticas de higiene	Propone cambios concretos, realistas y bien fundamentados en su alimentación y hábitos higiénicos, considerando recursos de su comunidad.	Sugiere algunos cambios pero con poca fundamentación o que no siempre aplican a su entorno local.	No propone cambios relevantes o sus propuestas no consideran alternativas locales ni prácticas de higiene.
5. Describe el origen y proceso de producción o procesamiento de los alimentos que consume	Explica claramente de dónde provienen y cómo se producen o procesan varios alimentos con detalles adecuados para su edad.	Describe el origen o el proceso de algunos alimentos pero con poca profundidad o precisión.	No puede explicar el origen ni el proceso de producción de los alimentos que consume.
6. Identifica los beneficios nutrimentales de los alimentos que consume	Reconoce y explica los beneficios nutricionales de diferentes alimentos con ejemplos claros.	Identifica algunos beneficios pero con explicaciones superficiales o incompletas.	No identifica o confunde los beneficios nutrimentales de los alimentos.
7. Diseña menús basados en las características de la dieta correcta	Elabora menús variados, equilibrados y adecuados que cumplen con las características de una dieta saludable.	Diseña menús que incluyen algunos elementos saludables pero con desequilibrios o falta de variedad.	Los menús diseñados no cumplen con las características básicas de una dieta correcta.
8. Reconoce los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados	Identifica claramente los riesgos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados y explica cómo evitarlos.	Menciona algunos riesgos pero con comprensión limitada o sin relacionarlos con prácticas de consumo.	No reconoce los riesgos de los alimentos ultraprocesados o da explicaciones incorrectas.