

Rúbrica Analítica para Evaluar la Preparación de una Comida Saludable

Rúbrica Analítica | Ciencias Naturales | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para calcular la cantidad recomendable de alimento y preparar una comida saludable utilizando el Plato del Bien Comer, considerando el tamaño del cuerpo medido en pies, cuartas y pulgadas. Está dirigida a estudiantes de primaria (6-11 años).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar la Preparación de una Comida Saludable

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para calcular la cantidad recomendable de alimento y preparar una comida saludable utilizando el Plato del Bien Comer, considerando el tamaño del cuerpo medido en pies, cuartas y pulgadas. Está dirigida a estudiantes de primaria (6-11 años).

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
1. Medición precisa del tamaño del cuerpo	Mide con exactitud en pies, cuartas y pulgadas sin errores.	Mide con pequeños errores que no afectan el resultado.	Mide con errores moderados que dificultan el cálculo.	No mide o mide incorrectamente el tamaño del cuerpo.
2. Interpretación correcta del Plato del Bien Comer	Identifica y comprende claramente las porciones recomendadas de cada grupo alimenticio.	Identifica las porciones mayormente bien, con poca confusión.	Reconoce algunas porciones, pero presenta confusión en otros grupos.	No identifica ni comprende las porciones del Plato del Bien Comer.
3. Cálculo adecuado de la cantidad recomendada de alimento	Calcula correctamente las cantidades adecuadas para cada grupo alimenticio según la medida corporal.	Calcula bien la mayoría de las cantidades, con pequeños errores.	Calcula algunas cantidades correctamente, pero con errores significativos.	No realiza cálculos o los realiza incorrectamente.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
4. Selección de alimentos saludables	Elige alimentos variados y nutritivos que corresponden a cada grupo del Plato del Bien Comer.	Elige la mayoría de alimentos saludables adecuados.	Elige algunos alimentos saludables, pero incluye opciones poco recomendables.	No selecciona alimentos saludables o no considera el Plato del Bien Comer.
5. Preparación de la comida siguiendo las porciones recomendadas	Prepara la comida respetando las cantidades y proporciones recomendadas para cada alimento.	Prepara la comida con leves variaciones en las porciones.	Prepara la comida con porciones poco equilibradas o incorrectas.	No respeta las porciones recomendadas en la preparación.
6. Explicación del proceso y elección de alimentos	Explica claramente cómo se midió, calculó y seleccionó cada alimento.	Explica el proceso con cierta claridad, pero con detalles faltantes.	Explica de forma confusa o incompleta el proceso y elecciones.	No puede explicar el proceso ni las elecciones realizadas.
7. Uso adecuado de unidades de medida (pies, cuartas, pulgadas)	Utiliza correctamente todas las unidades de medida y las relaciona con las cantidades de alimento.	Utiliza adecuadamente la mayoría de las unidades con pocos errores.	Usa las unidades con errores frecuentes que afectan la comprensión.	No utiliza ni relaciona correctamente las unidades de medida.
8. Presentación visual y orden en la preparación	Presenta la comida de forma ordenada, atractiva y con buena higiene.	Presenta la comida con orden y limpieza aceptable.	La presentación es desordenada o poco higiénica en algunos aspectos.	La presentación es desordenada, poco atractiva o insalubre.