



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**CONOCIMIENTO ACERCA DEL SANÌ (*Brassica Juncea*) DE LOS
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, ANTES Y DESPUÉS DE
LA IMPLEMENTACIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS**

Tutor:

Licda. Anatty Rojas.

Autoras

Christel Caldera Atencia.

Maite Gutiérrez Sierra.

Co- Tutor:

Mgs. Juan Leonardo Márquez.

Mérida, 2025



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

FACULTAD DE MEDICINA



ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CONOCIMIENTO ACERCA DEL SANÌ (*Brassica Juncea*) DE LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, ANTES Y DESPUÉS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE MATERIAL DIDACTICO.

Autores:

Caldera A. Christel C.I: 18.636.016

Gutiérrez S. Maite C.I: 19.848.113

Tutores:

Licda. Anatty Rojas.
Mgs. Juan Leonardo Márquez
Mérida, Enero 2025

Resumen

El Sanì son semillas que provienen de la planta de nabo, típica del páramo andino y poco conocida por la población merideña. Se decidió hacer una investigación de campo, de corte transversal, pre experimental, enmarcado en un estudio de intervención comunitaria, el cual permitió establecer el conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes acerca del Sanì como alimento, antes y después del diseño e implementación de materiales didácticos. La muestra constó de 72 estudiantes del 1ero al 3er año, a los cuales se les aplicó un cuestionario de preguntas cerradas donde lograron de manera asertiva indicar en que clima se cultiva, su método de producción, sus usos frecuentes y la importancia de propagar el conocimiento del mismo con un 100% de interés en expandir el uso de este rubro.

Palabras claves: Sanì, gastronomía, intervención educativa nutricional, material didáctico.

INDICE

	PAG.
RESUMEN	II
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTOS	VI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	3
Planteamiento del Problema	3
Formulación del Problema	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
Justificación	6
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	8
Antecedentes	8
Bases Teóricas	10
Definición de Términos Básicos	25
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	18
Tipo y Diseño de la Investigación	18
Población y Muestra	18
Criterios de Inclusión y Exclusión	18
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos	19
Procesamientos de los Datos	30
CAPÍTULO IV	
DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	31
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES	38

RECOMENDACIONES		40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		41
ANEXOS		44

www.bdigital.ula.ve

DEDICATORIA

Dedicamos este esfuerzo a Dios todopoderoso, quien es el portador de la sabiduría del hombre.

“El principio de la Sabiduría es el temor de Jehová”

Proverbios 1:7

www.bdigital.ula.ve

AGRADECIMIENTOS

El primero y único agradecimiento queremos hacerlo a Dios por darnos la sabiduría y ayudarnos a culminar con éxito esta investigación, por su amor y bondad que no tienen fin. Gracias Señor por permitirnos sonreír ante este logro.

Nuestro pleno agradecimiento a nuestra familia, en especial a nuestros padres, porque no fue sencillo el camino pero gracias a su apoyo fue más liviano el camino de alcanzar esta meta. Les agradecemos y hacemos presente nuestro gran afecto hacia ustedes, hermosa familia.

Agradecemos también a nuestra tutora la Licenciada Anatty Rojas por sus aportes en esta investigación y al Magister Juan Leonardo Márquez por su apoyo incondicional y por ayudarnos a culminar con éxito la misma.

A los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes les decimos gracias, por la colaboración prestada durante el desarrollo de esta investigación, ya que sin la ayuda de ustedes no hubiese sido posible.

Finalmente, agradecemos a todos aquellos amigos y demás personas que de alguna u otra manera nos tendieron la mano para que pudiésemos alcanzar esta meta.

A todos ustedes, muchas gracias y que Dios les bendiga.

INTRODUCCIÓN

El Sanì es una especie del páramo andino parecida a la mostaza, que se consigue en la flor de la planta de nabo dentro de unas vainas. Son semillas pequeñas y redondas, de color negro, que luego de ser recolectadas se tuestan, se le agregan otras especies como romero, ajo, sal y cebolla, para aumentar su sabor, se tuestan nuevamente y por último son molidas hasta conseguir un polvo que se adiciona a los alimentos como un aliño o condimento. (Fernández y Ramírez, 2017)

Es un alimento que formó parte indispensable en la alimentación de los pueblos del páramo merideño, donde la agricultura era pieza importante de la economía local, la disminución en la frecuencia de su consumo ha sido resultado de la inserción de otros alimentos como los productos lácteos y alimentos proteicos procesados. Esto trajo como consecuencia una disminución en la demanda de este alimento tanto en su cultivo, como en su producción, de manera que fue decayendo progresivamente en el tiempo por lo que se necesitan cambios en la manera de pensar de los andinos. (Avendaño, 2015)

Por su parte, la intervención de educación nutricional, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adaptación voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, que conduzcan efectivamente a la salud y al bienestar, ha sido reconocida como una de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación en el mundo. “Educación nutricional”, no

significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición, es fundamental distinguir entre la educación sobre la nutrición (los estudios tradicionales basados en información) y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de actividades de aprendizaje. (Quizpe, 2012)

La finalidad de esta investigación es dar a conocer a los estudiantes de Nutrición y Dietética el Saní, sus aportes en la salud nutricional y medicinal así como también, proporcionar una visión hacia una especie que fue parte de los antepasados merideños, al igual que el beneficio económico que podría traer su comercialización y de esta manera contribuir a que exista mayor interés por parte de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes hacia el Saní para futuros estudios. Es por ello, que la educación nutricional juega un papel importante dentro de la presente investigación, ya que la misma ofrece diversas estrategias para facilitar la obtención del conocimiento, mediante la aplicación de actividades educativas, participativas y realistas que complementadas con material didáctico como: folletos, recetario, nota de prensa, demostración culinaria y material audiovisual (pódcast y video), dirigidos a la audiencia objeto de estudio les permitirá obtener un mayor conocimiento sobre el Saní y los usos del mismo, siendo este parte del patrimonio cultural de nuestra región merideña y rico en propiedades nutricionales y medicinales; además de promover su comercialización como producto hecho en nuestro páramo andino, aumentando así su aporte económico a nuestra región.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema.

El Saní es un alimento que formó parte indispensable en la alimentación de los pueblos del páramo merideño, donde la agricultura era pieza importante de la economía local, la disminución en la frecuencia de su consumo ha sido resultado de la inserción de otros alimentos como los productos lácteos y alimentos proteicos procesados. Esto trajo como consecuencia una disminución en la demanda de este alimento tanto en su cultivo como en su producción, de manera que fue decayendo progresivamente en el tiempo, por lo que se necesitan cambios en la manera de pensar de los andinos. (Avendaño, 2015).

Se ha demostrado que es una fuente importante de nutrientes especialmente de proteínas y grasas. (Fernández, R y Ramírez C; 2017).

Años atrás, se cultivaba con mayor frecuencia lo que hacía de su precio y disponibilidad mucho más accesible para los habitantes de la región. En la actualidad, el uso del Saní se concentra en el área gastronómica, por lo cual se ha observado un reciente interés en este alimento pero solo en la parte culinaria, aunque son pocos los restaurantes y establecimientos que ponen en práctica el uso para su consumo, por la falta de disponibilidad y desconocimiento del mismo. Se le considera una exquisitez por su sabor y composición nutricional, a pesar de la escasez del mismo.

El Saní es una semilla parecida a la mostaza que se obtiene de la planta de nabo, y son tostadas para obtener un polvo (Castro, 2012). La planta de nabo se caracteriza por tener flores amarillas en forma de racimos largos, con pequeñas vainas que contienen unas semillas diminutas, de forma redondas y de color negro. En Venezuela, existen pocos estudios acerca del Saní, la cual está clasificada científicamente como *Brassica rapa*, *Brassica juncéa*, *Sinapis brassicata*, la cual crece en los andes merideños y produce un nabo de tierra comestible. (Cartay, 2012)

Algunas familias que mantienen la tradición lo producen en su huerto familiar para su consumo en el hogar. Lamentablemente, las nuevas generaciones lo desconocen o prefieren no hablar de este por la discriminación que existe hacia el alimento conocido también como “El queso de los pobres”, razón por la cual pasó de ser esencial en el plato del campesino a ser simplemente una flor silvestre. El rescate de su producción podría ser fuente importante en la economía de los pueblos andinos, así como también, el recobro de una tradición culinaria, incluyendo a todo esto el valor nutricional que aporta. Frente a la situación política, económica y social que surge en Venezuela, vemos de suma importancia avivar el conocimiento de este alimento, como una alternativa de inclusión en la dieta del venezolano. Es por ello que, tener un conocimiento del Saní como alimento rico en nutrientes esenciales para el ser humano, es importante, tanto para las comunidades, como para los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes.

Por lo anteriormente expuesto se plantean las siguientes interrogantes:

Formulación del problema

¿Cuál es el conocimiento que poseen los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes acerca del Saní (Brassica Juncea) como alimento?

¿Tendrá influencia positiva el diseño e implementación de materiales didácticos para la adquisición de conocimientos acerca del Saní (Brassica Juncea) como alimento, por parte de los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes?

Para dar respuestas a las interrogantes formuladas anteriormente, se plantean los siguientes objetivos.

General

Determinar el conocimiento de los estudiantes de la escuela de nutrición y dietética acerca del Saní (Brassica Juncea) como alimento antes y después del diseño e implementación de materiales didácticos.

Específicos

- Indagar sobre el conocimiento que poseen los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética acerca del Saní.
- Diseñar e implementar las actividades educativas y el material didáctico creado con el fin de dar a conocer el Saní como alimento nutritivo.

- Evaluar el conocimiento de los estudiantes de nutrición y dietética acerca del Saní luego de la implementación de materiales didácticos mediante el desarrollo de actividades educativas.

Justificación

Esta investigación está orientada al Saní, por su valor nutricional, medicinal y gastronómico que se ha dejado en el olvido por investigadores y las poblaciones que lo consumían. (Fakih, 1999)

En el pasado, dicho alimento era utilizado como una de las principales fuentes de nutrientes esenciales para las actividades diarias de la población en la zona, en el transcurso de los años, ha perdido relevancia, ya que su consumo ha disminuido. No obstante, es un tema poco explorado pero de gran importancia por formar parte de la flora merideña. (Rondón, 2012).

Las semillas se consideran un alimento de buena calidad nutricional por el alto contenido de proteínas y grasas en su composición, lo cual resultaría beneficioso en personas con problemas de malnutrición por déficit, ya que la grave situación que vive hoy en día nuestro país hace cada vez más difícil el acceso a la proteína en la dieta, llevándose a cabo una alimentación con alto contenido de carbohidratos refinados. (Fernández, Ramírez; 2017).

Por lo antes mencionado, esta investigación tiene como objetivo dar a conocer esta planta, sus aportes nutricionales y medicinales, proporcionando una visión hacia una especie que fue parte de los antepasados merideños, al igual que el beneficio económico que podría traer su comercialización y de esta manera contribuir a que exista mayor interés por parte de los estudiantes de la Escuela de

Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes, hacia el Saní para futuros estudios. Para ello, la educación nutricional nos proporciona las estrategias diseñadas para facilitar la obtención del conocimiento, en conjunto con materiales didácticos como folletos, recetario, nota de prensa entre otros; que al ser aportados al sector objeto de estudio proporcionará una visión más amplia del tema, ya que estas actividades son participativas y realistas, permitiendo así, una mayor receptividad por parte del estudiante hacia dicha investigación.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

Al realizar una revisión de las fuentes documentales, se encontraron investigaciones relacionadas con el tema en estudio, entre ellas las siguientes:

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con diseño de campo. Dicha investigación buscó establecer la composición nutricional del Saní y sus posibles aplicaciones en la gastronomía; tomando una muestra de 2kg de semillas recolectadas en el Páramo de Mucuchies, específicamente en la comunidad de Misintá, municipio Rangel del estado Mérida. Las semillas del Saní se consideran un alimento de buena calidad nutricional por el alto contenido de proteínas y grasas en su composición, lo cual resultaría beneficioso en personas con problemas de malnutrición por déficit, ya que la grave situación que vive hoy en día nuestro país hace cada vez más difícil el acceso a la proteína en la dieta, llevándose a cabo una alimentación con alto contenido de carbohidratos refinados. Así como la planta de nabo posee grandes beneficios para la salud de las personas, ya que tiene un 90% de agua, mucha fibra y es baja en calorías, ideal en las dietas para adelgazar. Como resultado obtuvieron que el análisis proximal de la semilla de Saní expresado en base húmeda por cada 100gr de Saní arroja un 8,44% de humedad, 19,93% de proteínas, 30,99% de grasas, 36,57% carbohidratos, 4,07% cenizas y kcal 504,91%. Se infiere que la semilla puede almacenarse en recipientes cerrados, en lugares frescos o en refrigeración para evitar un rápido deterioro. (Fernández, Ramírez; 2017).

Por otra parte, un estudio exploratorio, descriptivo y de campo, titulado “Rescate y persistencia de rubros ancestrales: El Saní”, tuvo como objetivo investigar sobre los rubros ancestrales merideños. El estudio se llevó a cabo en todas las poblaciones, aldeas, sectores y mercados visitados en el estado Mérida, divididos respectivamente por sectores en una muestra de 38 personas mayores de 30 años. Se aplicó un cuestionario sobre el conocimiento de los rubros ancestrales, específicamente sobre el Saní. Los resultados indicaron que el 50% de los encuestados conoce los rubros ancestrales, pero el 76% desconoce el Saní como rubro ancestral. Se concluyó que hay escasa información con respecto a los rubros ancestrales, muchas de las personas se enfocan en platos que se han convertido en típicos de la zona pasando a ser parte de la tradición andina, pero dejando atrás algunos de los rubros que en algún momento fueron significativos en la dieta de los merideños. (Avendaño, 2015).

De igual forma, se llevó a cabo una investigación titulada “Persistencia y rescate de rubros ancestrales. El gran aliado “EL SANÍ”, correspondió en indagar en el conocimiento y reconocimiento de los alimentos ancestrales andinos, por ser estos rubros parte del patrimonio cultural de la región, haciendo énfasis en la importancia que tiene la gastronomía ancestral ya que es un fragmento de la historia, enfocándose en El Saní, investigación que asoma a una realidad actual y que pretende llevarla a otra realidad “los nuevos viejos sabores” en el Café temático de la estación La Montaña del Nuevo Sistema Teleférico de Mérida. Cuyos objetivos fueron Investigar sobre los rubros ancestrales merideños para su rescate y persistencia, determinar algunos rubros, importancia y nuevas tendencias culinarias, y diseñar 5 (cinco) recetas sencillas del Saní. La

investigación contó con un diseño de campo, cuantitativo, un nivel explorativo, descriptivo e histórico para de alguna manera ser interpretados, se tomó una muestra de 38 personas y el instrumento a utilizar fue una encuesta y un cuestionario, en los cuales se evidenció que hay poco conocimiento del tema. (Rondón, 2012)

En este sentido, las investigaciones realizadas por Fernández y Ramírez con su análisis fisicoquímico del Saní; Avendaño quien a través de educación nutricional lo dio a conocer a una parte de la población merideña y Rondón con el rescate de los rubros ancestrales, guardan relación con la presente investigación, ya que son estudios descriptivos y de campo que ofrecen de alguna manera el conocimiento de alimentos autóctonos que han sido olvidados, con el fin de incorporar este valioso rubro nuevamente en las recetas de los venezolanos.

Bases teóricas

La Brassica juncea es un anfidiplóide, resultado del cruce de la Brassica nigra (L.) Koch y la Brassica rapa L. Se asume que su origen data de varias regiones de Asia occidental y central. La brassica Juncea o Mostaza marrón ha sido cultivada en Asia y Europa durante miles de años por sus hojas y semillas. (Duke James 1983)

El Sani, es una especia típica del Páramo Andino, en Mucuchíes, no es más que semillas que se extraen de una planta, *Brassica Juncea*, (parecida a la mostaza) que se consigue en la planta del nabo y son tostadas para luego hacer un polvo. Dicha planta presenta flores amarillas, con muchas “vainas” donde se encuentran las semillas; la temporada de cultivo se encuentra entre los meses de

enero y diciembre, según cuentan los pobladores de la zona. El proceso de producción consiste en tostarlas y condimentarlas (bien sea con romero, sal, ajo o cebolla) se tuestan por segunda vez y luego se muele hasta conseguir un polvo, que al degustar se obtienen sabores tostados, cítricos, de madera y café.

La tradición de procesar el "saní" en el páramo merideño ha disminuido significativamente. Mientras que alrededor de 1920 este ingrediente tenía usos más sustanciosos, como acompañar papas hervidas o rellenar arepas y pan, su aplicación actual se ha simplificado, limitándose principalmente a aderezo para tubérculos cocidos, huevos fritos o incluso como sazón para la carne al sartén. Este cambio refleja una evolución en la forma en que se incorpora este producto local en la dieta de la región (Castro Nelson. 2012).

El Saní más que una planta silvestre.

Aunque parezca absurdo en Venezuela existen muy pocos estudios sobre el Saní, sin embargo se encontró la clasificación científica para el Saní como *Brassica Juncea*, *Sinapsis Brassicata*, la cual es una planta Crucífera o Brassicaceae que crece en los páramos merideños y que además produce un nabo de tierra, comestible también, las semillas del nabo se preparan a modo de salsa o mostaza, obtenido tostando y moliendo las mismas. (Cartay, 1995)

El Saní como condimento

Es una de las exquisiteces de nuestros páramos que hoy día se tiene casi olvidado y que en la antigüedad era el eterno acompañante de las papas o de las arepas. En su estado natural, son pepas pequeñas similares a la de la mostaza, que se obtienen de la flor del nabo, planta silvestre de nuestros páramos. Dejar secar

las semillas del Saní al sol por un día, tostar en un caldero de barro y moler finamente hasta obtener un polvo similar al café, aliñar con sal, cebollín y ajo; moler nuevamente si es necesario hasta obtener la contextura y apariencia anteriormente referida, guardar en frasco y utilizar según se necesite.

Este polvo, se utilizaba directamente con las papas ya cocidas en agua, o bien para rellenar las arepas o el pan, es considerado un condimento de invaluable sabor y aporte nutricional ya que por 100gr de Saní obtenemos 20% de proteína, 30% de grasa, 5% de carbohidratos y 504 kcal.

Por su poca investigación y su gran importancia tanto nutricional como económica y cultural, se considera mediante esta investigación su reconocimiento dentro del campo de la Nutrición y por formar parte de nuestro patrimonio cultural, ya que se ha perdido con el pasar del tiempo a pesar de ser una excelente fuente de proteína, grasa, fibra y minerales de fácil producción y por tanto adquisición. (Rodríguez 1999)

La *Brassica Juncea* (El Saní), es originaria y única del Estado Mérida, Venezuela, sin embargo su pariente más cercano es la *Brassica Nigra* la cual se encuentra en algunos países de América Latina, como Argentina y Brasil, la mostaza negra no solo se presenta como una maleza en ciertas regiones (como se ha reportado en Chile), sino que también se cultiva. Esta planta ofrece un aceite apreciado en la gastronomía local y se utiliza como ingrediente en diversos aderezos. Más allá de su uso culinario, se le atribuyen propiedades, como su capacidad antioxidante y su efecto antiinflamatorio, lo que la convierte en una

planta con potencial más allá de su estatus como maleza en otros territorios latinoamericanos.

Es posible que los pobladores hayan perdido interés en este rubro por diversas razones. Tradicionalmente, el Saní ha sido utilizado en la gastronomía local, especialmente en zonas como Mucuchíes, donde algunas familias mantenían la tradición de procesar sus semillas como condimento. No obstante, factores como cambios en las prácticas agrícolas, la disponibilidad de otros condimentos comerciales, la migración de las generaciones más jóvenes y una falta de valoración de los productos locales podrían haber contribuido a una disminución en el interés por el conocimiento y uso de este rubro ancestral nativo del páramo.

Para fomentar el conocimiento de algún tema específico en grupo población, una de las estrategias utilizadas son las intervenciones educativas, por lo tanto es necesario saber cómo se planifican y se ejecutan.

Intervención educativa

La intervención educativa se realiza mediante procesos de educación, ya sean estos formales, no formales o informales, también exige respetar la condición de agente en el educando. La acción (Cambio de estado que un sujeto hace que acaezca) del educador debe dar lugar a una acción del educando (que no tiene que ser intencionalmente educativa) y no solo a un acontecimiento (cambios de estados que acaezcan a un sujeto en una ocasión), tal como corresponde al análisis de procesos formales, no formales e informales de intervención. (Touriñan, 1996)

Es por ello, que la intervención educativa en conjunto con el diseño e implementación de materiales didácticos, proporcionan un conocimiento más amplio sobre un tema a tratar, ya que estos reúnen medios y recursos que facilitan la enseñanza y el aprendizaje, siendo utilizados dentro del ambiente educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destrezas.

Una clasificación de los materiales didácticos que conviene indistintamente a cualquier disciplina es la siguiente:

- **Material visual:** Es aquel que expresa mensajes a través de imágenes, incluido el que se combina con la palabra oral o escrita. Ejemplo: afiches, pancartas, carteles, franelógrafo, papelógrafo, títeres demostraciones culinarias.
- **Material sonoro:** Es aquel que apela en forma predominante al sentido del oído de los destinatarios. Ejemplo: programas de radio, grabaciones, perifoneo.
- **Material audiovisual:** Es material que combina la proyección de imágenes con estímulos auditivos, tiene la ventaja que los mensajes son captados a través de dos sentidos: vista y oído. Ejemplo: Programas de televisión, películas, videos educativos.
- **Material impreso:** Se refiere al material didáctico que emplea en mayor proporción la comunicación escrita; puede ir acompañado o no de imágenes, esquemas y resúmenes. Ejemplo: periódicos, folletos, recetarios, pendones, volantes, cuentos.

La aplicación de una intervención educativa, conduce al logro integral del educando; tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (Educando - Educador), existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo) se actúa en orden al lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente.

Diseño de materiales didácticos y actividades educativas

Un material didáctico es aquel dispositivo, elemento, diseñado y fabricado con especiales características para así hacer más sencillos los procesos de enseñanza y de aprendizaje. (Ucha, 2012)

Teoría sobre materiales didácticos y actividades educativas, como se hacen, como se seleccionan. En general.

Definición de términos

Brassica juncea: (mostaza parda o marrón), (L.) Czern. Pertenece a la familia de plantas crucíferas (Brassicaceae), comúnmente conocida como la familia de la mostaza. Las crucíferas nombre que se deriva de las flores que tienen cuatro pétalos diagonalmente opuestos en la forma de una cruz. B. juncea tiene un follaje verde pálido, con unos pocos pelos en las primeras hojas y cuchillas de hoja que terminan bien hasta el peciolo. Estas plantas crecen a una altura de uno a dos metros. La inflorescencia es un racimo alargado y las flores son de color amarillo pálido y abierto progresivamente hacia arriba desde la base del racimo.

Gastronomía: f. conjunto de conocimientos y actividades relacionados con el buen comer. Gastronómico, CA; gastrónomo, MA.

Nabo: Planta anual, de raíz carnosa, comestible, blanca o amarillenta. Raíz de esta planta. Cualquier raíz gruesa y pral.

Intervención Educativa: se define como aquella parte de la educación a la que le concierne la prevención, investigación y tratamiento de las dificultades del aprendizaje, sea cual sea la causa que las originan y que impide el normal aprendizaje del alumno. (NULD, 1994)

La intervención requiere de: Un diagnóstico, una planificación y una evaluación.

Nutrición: Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Diseño de materiales educativos: El concepto de diseño, palabra procedente del italiano disegno, está relacionado con los de bosquejo, traza, delineación, descripción de un objeto. Son muchos los autores que cuando se refieren al diseño lo hacen en términos de proceso diferenciándose unos de otros, básicamente, al especificar las distintas etapas por las que éste se desarrolla.

Etapas de producción: El diseño entendido como planificación de la producción de esos materiales por el profesional.

Etapas de producción o de elaboración: El diseño entendido como configuración o plasmación tangible de los materiales en sus soportes físicos o virtuales.

Etapa de posproducción: El diseño entendido como planificación de la aplicación de materiales educativos durante el desarrollo la intervención docente.

Evaluación: Denominamos la acción y efecto de evaluar. La palabra, como tal, deriva de evaluar, que a su vez proviene del francés *évaluer*, que significa ‘determinar el valor de algo’.

En este sentido, una evaluación es un juicio cuya finalidad es establecer, tomando en consideración un conjunto de criterios o normas, el valor, la importancia o el significado de algo.

Como tal, la evaluación es aplicable a distintos campos de la actividad humana, como la educación, la industria, la salud, la psicología, la gestión empresarial, la economía, las finanzas, la tecnología, entre otros. De allí que puedan evaluarse muchas actividades: El desempeño laboral de un individuo, el valor de un bien en el mercado, el desarrollo de un proyecto, el estado de salud de un paciente, la calidad de un producto, la situación económica de una organización, etc.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo y diseño de la investigación

Es un estudio de campo ya que los datos se obtuvieron directamente de la realidad, de corte transversal, pre experimental (pre y post-test) con un solo grupo. La misma está enmarcada en un estudio de intervención comunitaria, pues permitió establecer el conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes antes y después del diseño e implementación de materiales didácticos mediante la planificación de diversas actividades educativas.

Población y muestra

El estudio consta de un universo de 278 estudiantes, los cuales están conformados por 194 estudiantes de 1er año, 38 estudiantes de 2do año y 46 estudiantes de 3er año.

Debido a la deserción estudiantil que ha tenido la escuela de Nutrición y Dietética, motivados por la situación política, económica y social que surge en el país, la muestra fue seleccionada de acuerdo a los estudiantes que estuvieron presentes al momento de aplicar el instrumento, específicamente aquellos que decidieron participar voluntariamente, la cual fue de 72 estudiantes, de los cuales 24 pertenecen al primer año, 19 al segundo año y 29 al tercer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes.

Criterios de Inclusión

1. Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética Facultad de Medicina Universidad de Los Andes.
2. Para el momento del estudio que estén cursando 1ero, 2do y 3er año académico de la carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Los Andes.

Criterios de Exclusión

1. Profesores o personal administrativo de la Escuela de Nutrición y Dietética.
2. Estudiantes del 4to año de Nutrición y Dietética.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó como instrumento un cuestionario de preguntas dicotómicas cerradas con varias alternativas, el cual nos ayudó a medir el conocimiento de los estudiantes acerca de Saní como alimento. Tuvo tres partes:

1. Se inició con la aplicación del cuestionario (Pre test); para evaluar si los estudiantes conocían o no la semilla del Saní, cada cuestionario fue identificado a través de los nombres de los estudiantes, utilizando la lista de asistencia para identificar a cada uno. Luego de conocer los primeros resultados, se procedió a la segunda parte.
2. Se aplicaron dos sesiones educativas acompañadas de una demostración culinaria, donde se mostraba el uso del Saní como condimento y también su uso medicinal en forma de Té. Asimismo a través de los correos electrónicos y redes sociales se envió un recetario digital con 7 recetas gastronómicas que incluyen el Saní; un artículo informativo que muestra el interés del rescate de este rubro y un

video interactivo educacional que fue difundido a través del whatsapp de los estudiantes. Todo esto con el fin de elevar su conocimiento acerca del Saní. En este trabajo de investigación empleamos el término material didáctico para referirnos a los medios, materiales, instrumentos y recursos que nos sirvieron de apoyo en el proceso de enseñanza.

A continuación hacemos una definición descriptiva de los materiales y procedimientos empleados, los cuales contribuyeron al logro de los objetivos planteados; por lo tanto, se considera que, el material didáctico debería ser un elemento de uso obligado durante el desarrollo del proceso de aprendizaje y más aún en la formación profesional.

Folleto: Un folleto es un texto impreso en pequeñas hojas de diferentes formas que sirve como una herramienta publicitaria. Generalmente son entregados en mano en la vía pública con información de interés, aunque también son utilizados con la misma finalidad siendo dejados en distintos comercios para que, quien los visite, pueda tomar el folleto que le interese.

Los folletos como medio de comunicación desde que se inventó la imprenta en Europa, en el siglo XVI. En general la información que se divulga en los folletos, no se corresponde con temas específicos, sino que lo que se busca es que el público en general pueda comprender lo que lee. El texto debe ser conciso y al grano, debe mostrar rápidamente su intención con palabras claves y de ser posible, complementar la información con imágenes. Asimismo son útiles para difundir información de todo tipo. (Raffino, 2018)



Sesión Educativa: Es una técnica que se utiliza en la enseñanza con personas capacitadas en pleno conocimiento por el facilitador. Fomenta el análisis, el diálogo y la reflexión sobre un tema identificado. (Harany, 2014)

Demostración Culinaria: el arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la alimentación.

Existe un arte culinario característico en cada pueblo, cultura y región. Hoy en día con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, así como del comercio han conducido a un mayor conocimiento y aprecio de las cocinas foráneas, y una mayor facilidad para acceder a su preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas

tradicionales desarrollados a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones.

La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración, apoyado por la fácil adquisición de materias primas que se cultivan, a veces, a miles de kilómetros de distancia. Es importante, en la cocina moderna, esta base de distintos orígenes étnicos y culturales.

Al realizar una demostración culinaria, se busca que la audiencia pueda realizar de manera correcta, las recetas presentadas por los facilitadores, los cuales de manera clara y sencilla muestren paso a paso la realización de la misma. (Smith,

2015.

SESION EDUCATIVA

Tema: El Sanì como Alimento, usos, beneficios nutricionales y medicinales

Audiencia: Estudiantes de 1ero, 2do y 3er año de la Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes

Objetivo General: Determinar el Conocimiento acerca del Sanì en los Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIA DE FACILITACION	MATERIALES	EVALUACION
✓ Al finalizar la audiencia conocerá acerca del Sanì como alimento.	• El Sanì como alimento	• Explicación Oral y demostrativa.	• Folleto con información específica sobre el Sanì.	• Aplicación del Instrumento (Cuestionario).
✓ Al finalizar la sesión educativa la audiencia	• Uso gastronómico	• Explicación Oral y demostrativa a través de la	• Para la Ensalada:	• Aplicación del Instrumento (Cuestionario).

identificará los diferentes usos del Sani.	como Condimento. • Uso medicinal como Té.	preparación de una ensalada y un té.	• 50grs de Zanahoria rayada. • 50grs de repollo rayado. • 20grs de cebolla blanca rayada. • 10ml de mayonesa. • 10ml de mostaza. • 10gr de Sani en polvo.	
✓ Al finalizar la sesión la audiencia conocerá los beneficios nutricionales.	• Propiedades Nutricionales. Lo que aporta cada 10gr de Sani, en Proteínas,	• Explicación Oral y demostrativa a través de la preparación de una ensalada y un té.	• Para la Ensalada: • 50grs de Zanahoria rayada. • 50grs de repollo rayado.	• Aplicación del Instrumento (Cuestionario).

	Grasas, Kcal, Carbohidratos.		• 20grs de cebolla blanca rayada. • 10ml de mayonesa. • 10ml de mostaza. • 10gr de Sanì en polvo.	
✓ Al finalizar la sesión la audiencia conocerá los beneficios medicinales.	• Uso medicinal como Té. Y el cómo afecta nuestro organismo.	• Explicación Oral y demostrativa a través de la preparación de una ensalada y un té.	• Para el Té: • 50ml de agua a punto de ebullición. • 3 semillas de Sanì.	• Aplicación del Instrumento (Cuestionario).

Facilitadores:

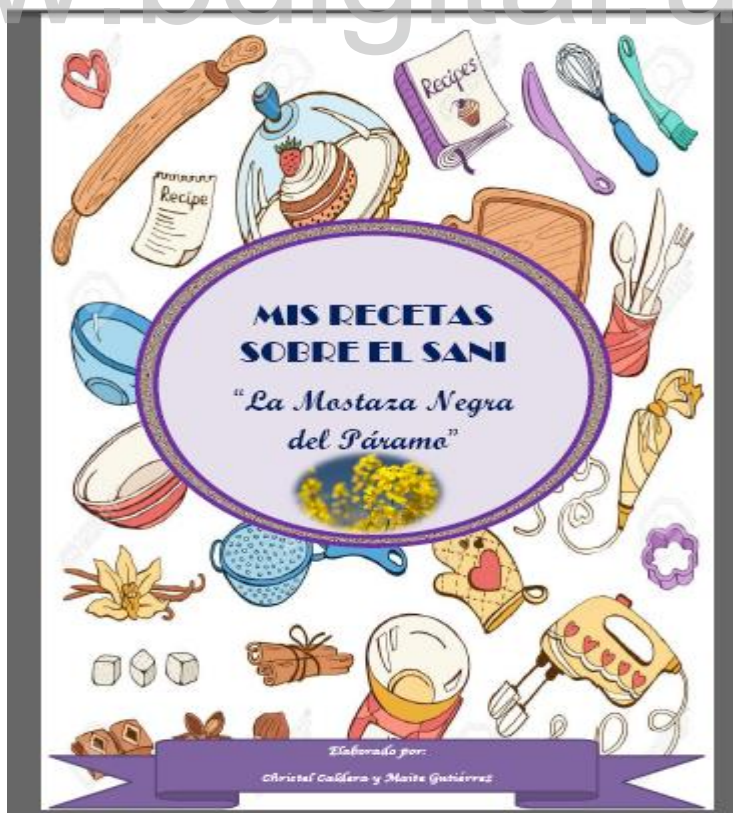
Christel Caldera.

Maite Gutiérrez.

Recetario: Es el libro que recopila diversas recetas de cocina. Estas recetas consisten en la descripción de los pasos a seguir para preparar una comida, incluyendo también los ingredientes que se necesitan.

Es frecuente que las recetas de cocina se transmitan a través de la vía oral, pasando de generación en generación. Sin embargo, al ser recopiladas en un recetario, su alcance se multiplica. Una receta registrada en un recetario permite, por otra parte, que una preparación gastronómica permanezca en el tiempo, ya que sus ingredientes y elaboración han quedado consignados.

Los recetarios gastronómicos, en definitiva, sirven para el aprendizaje de gastronomía. Al contar con recetas detalladas, cualquier persona puede aprender cómo elaborar un plato: solo deberá seguir los pasos que se menciona (Pérez, 2014).



ENSALADA DE ATÚN Y VAINITAS CON SANI



Ingredientes:

- Atún
- Unas vainitas
- Tomates
- Un melocotón
- Sal, aceite de buena calidad
- Sani (Mostaza negra)
- Vinagre.

Preparación:

- Cortamos el atún en tacos a la medida que nos guste, como se ve en la foto.
- Cortamos las vainitas, los tomates y el melocotón.
- Hacemos una vinagreta con la sal, el aceite, el Sani, el vinagre y un puntito de mostaza. También podemos usar un poco de limón si queremos un toque más fresco en vez del vinagre.

Nota de Prensa: Se trata de un documento de no más de dos páginas con el que presentamos una información importante sobre un tema de interés colectivo. Se envía a los periodistas para que la publiquen de forma gratuita en su radio, periódico, televisión o revista.

El objetivo de una nota de prensa es claro: conseguir que nuestro proyecto aparezca en la prensa y hablen sobre él en artículos, entrevistas o reportajes

Una buena alternativa para la alimentación de los merideños

El Saní, busca dejar de ser “el queso de los pobres”

La Brassica Juncea mejor conocida como Saní es una semilla de mucho valor en nutrientes, la misma nace de los andes merideños, de la planta de nabo de tierra comestible, la cual se caracteriza por tener flores amarillas en forma de racimos largos, con pequeñas vainas que contienen las semillas, que al ser tostadas y procesadas se convierten en un polvo.

El Saní no es otra cosa que un alimento sustancioso que estuvo presente en las mesas de los habitantes del páramo andino, donde la agricultura siempre ha sido parte fundamental de su economía local. Ellos tenían presente al Saní como complemento importante en sus comidas.

En la actualidad, la producción de Saní es limitada, existen pocos hogares que lo consumen; la mayoría de las personas no saben qué es y las propiedades que tiene, pues dicha semilla fue perdiendo valor ante la aparición de otros alimentos, como los productos lácteos y otros proteicos procesados. Desde tiempos cercanos, ha surgido la inquietud de dar a conocer y promover el uso de dicho alimento ya que se ha olvidado en el tiempo, al punto que casi nadie lo recuerda, y los que lo hacen, lo mal llaman “el queso de los pobres”. Es de gran importancia avivar el conocimiento de este alimento en los hogares, como una alternativa de inclusión en la dieta

Video: El vídeo educativo es preponderante actualmente, ya que se ha convertido en un recurso muy valioso, puesto que además poder crearlos fácilmente con la tecnología que poseemos, el hecho de escuchar, ver, leer y hasta interactuar como parte de un diseño de instrucción bien planificado, puede modificar el estilo o la forma de aprendizaje.

Nuestro aprendizaje es percibido por nuestros sentidos. Los estudios concluyen que en general aprendemos:

- 10% de lo que leemos.
- 20% de lo que escuchamos.
- 75% de lo que vemos y oímos.
- 90% de lo que hacemos.

Estos porcentajes indican que, el video sirve como un medio para facilitar la comunicación, al ofrecer detalles que se aproximen directamente con la realidad, convirtiéndolo en un agente motivador del aprendizaje (Garday, 2016).

3. en la tercera parte, se aplicó el mismo cuestionario (Post Test) a los 72 estudiantes, previamente identificados, para observar si realmente el diseño e implementación de materiales didácticos y actividades educativas contribuyeron con la ampliación del conocimiento acerca del Saní.

Procesamiento de Datos.

Para finalizar todos los datos fueron procesados a través del programa estadístico SPSS versión 20; por medio del cual se obtuvo tablas que al ser analizadas nos muestran que fue alcanzado el objetivo de esta investigación.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla 1

Año de Estudio según el género y edad de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018).

Año de Estudio/Género	Rango de Edad						Total	
	15 a 20		21 a 24		25 años y			
	años		años		mas			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Primer año								
Femenino	14	19	4	5	-	-	18	24
Masculino	4	6	2	3	-	-	6	9
Segundo año								
Femenino	-	-	15	21	2	3	17	24
Masculino	-	-	2	3	-	-	2	3
Tercer año								
Femenino	-	-	17	23	5	7	22	30
Masculino	-	-	4	6	3	4	7	10
Total	18	25	44	61	10	14	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Saní. Caldera y Gutiérrez, 2018.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla 1, se cuenta con una muestra de 72 estudiantes, dentro de los cuales el 79% son del género femenino, la mayoría de los estudiantes cursaban el 3er año de la carrera (40%); y cuya edad predominante se encuentran entre los 21 y 24 años representando el 61%.

Tabla 2

Procedencia y género de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018).

	Género				Total	
	Femenino		Masculino			
	N°	%	N°	%	N°	%
Mérida	37	51	4	6	41	57
Trujillo	8	12	3	4	11	16
Barinas	3	4	3	4	6	8
Zulia	3	4	2	3	5	7
Otros Estados	6	8	3	4	9	12
Total	57	79	15	21	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Saní. Caldera y Gutiérrez, 2018.

En cuanto a la procedencia según el género el 57% de los participantes son del estado Mérida, siendo la mayoría de ellos mujeres con un 51%, seguido de un 16% que proceden de Trujillo.

Tabla 3

Relación entre el conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018) sobre la planta del Saní y su percepción de la importancia de propagar sus beneficios.

	Conocimiento		Importancia	
	N°	%	N°	%
Pre-Test				
SI	5	7	49	68
NO	67	93	23	32
TOTAL	72	100	72	100
Post- Test				
SI	72	100	72	100
NO	-	-	-	-
TOTAL	72	100	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Saní. Caldera y Gutiérrez, 2018.

La mayoría de los estudiantes pertenecientes al primero, segundo y tercer año de la Escuela de Nutrición y Dietética de ambos géneros no tienen ningún tipo de conocimiento acerca del Saní reflejado con un 93% en el pre Test. Resultado que guarda similitud con el trabajo de Avendaño en el año 2015, el cual concluyó que hay escasa información con respecto a los rubros ancestrales (entre ellos el Saní), que eran parte de la tradición andina, cuestionario que aplicó en los centros de mercados principales en la ciudad de Mérida, donde la mayoría de las personas desconocían cuáles eran los rubros que se dan en la zona del páramo y su inclusión dentro de las dietas en los hogares andinos.

A pesar del desconocimiento que tienen los estudiantes acerca del Saní, gran parte manifiesta que es de suma importancia propagar el conocimiento de este rubro en cuanto a sus propiedades nutricionales, sus usos y cómo podemos incluirlos en la dieta reflejándose en el pre-test con un 68%.

Luego de las intervenciones educativas que incluyó una demostración culinaria, la creación y uso de materiales didácticos como: Un recetario, artículo informativo y video educativo, los estudiantes no solo adquirieron el conocimiento del Saní como alimento (100% post-test), sino que de manera unánime expresaron la importancia de propagar el mismo e incluirlo como una alternativa en la dieta de los merideños.

Este resultado se compara con el estudio realizado por Avendaño en el 2015, que debido al desconocimiento de las personas acerca de los rubros ancestrales del Páramo Merideño, aplicó diversas estrategias de educación nutricional, tales como artículos de prensa y sesiones educativas en los sitios de

mayor afluencia de compras de alimentos en la ciudad de Mérida, con el fin de rescatar las costumbres andinas e incorporarlas en la dieta de los ciudadanos.

Tabla 4

Conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018) sobre el uso del Saní.

Conocimiento	Pre- Test		Post- Test	
	Nº	%	Nº	%
Plato proteico	-	-	5	7
Condimento	2	3	63	88
Aderezo	5	7	4	5
Plato calórico	3	4	-	-
Acompañante	-	-	-	-
No conoce	62	86	-	-
Total	72	100	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Saní. Caldera y Gutiérrez, 2018.

En cuanto a su uso como condimento el 86% indica que no conoce su uso como alimento (en el pre test) para posteriormente luego de las intervenciones indiquen que si han adquirido el conocimiento reflejándose en los resultados de las encuestas post test con un 88% de respuestas correctas.

Tabla 5

Conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018) sobre las propiedades nutricionales del Saní.

Propiedades	Pre- Test		Post- Test	
	Nº	%	Nº	%
Proteínas y grasas	4	6	31	43
Proteínas, grasas, fibras y minerales.	3	4	41	57
Grasas y Minerales	1	1	-	-
No Conoce	64	89	-	-
Total	72	100	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Saní. Caldera y Gutiérrez, 2018.

La evaluación del conocimiento sobre las propiedades nutricionales del Saní, según la Tabla 5, mostró una mejora notable tras la intervención educativa.

Inicialmente, un 89% de los estudiantes indicó desconocer sus aportes nutricionales. Finalizadas las sesiones educativas junto al apoyo de los materiales didácticos un 57% contestaron correctamente que se obtiene por medio de este producto una carga de proteínas, grasas, fibras y minerales. Es destacable que un 43% señaló específicamente las proteínas y grasas, lo que podría atribuirse al énfasis de estos macronutrientes durante las actividades educativas y la demostración culinaria, donde se abordó la composición del aporte de 100 gramos de Saní (20g de proteínas, 30g de grasa y 504Kcal).

Tabla 6

Conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018) sobre los Beneficios medicinales aportados por el Saní.

Beneficios Medicinales	Pre- Test		Post- Test	
	Nº	%	Nº	%
Subir la Presión arterial en caso de mareos causados por Hipotensión	3	4	11	15
Aliviar los síntomas del resfriado común	2	3	-	-
Tiene efecto laxante	3	4	8	11
Todas las anteriores	-	-	53	74
No conoce	64	89	-	-
Total	72	100	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Saní. Caldera y Gutiérrez, 2018.

Inicialmente, la población estudiada desconocía los beneficios medicinales del Saní, lo cual se reflejó en un 89% de respuestas durante el pre-test, dentro del mismo un 4% indicó que subía la presión en caso de hipotensión, al igual que otros atribuyeron que tiene efectos laxantes (4%), seguido de un 3% que afirmó solo ayudar a aliviar los síntomas del resfriado común en las personas. Tras la implementación de sesiones educativas y el uso de materiales didácticos, se observó un impacto positivo significativo. El 74% de los estudiantes identificó correctamente los beneficios medicinales del Saní, información que fue mencionada en las actividades y contenidos del material educativo. Sin embargo, persistieron concepciones erróneas en un 26% de los estudiantes: un 15% lo asoció únicamente con el aumento de la presión arterial en casos de hipotensión, y un 11% solo con efectos laxantes.

Estos resultados concuerdan con investigaciones previas, como la de Avendaño y Rondón, quienes también emplearon sesiones educativas apoyadas en materiales didácticos (artículos de prensa y folletos) para ampliar el conocimiento sobre el Saní en audiencias específicas. Esta metodología es similar a la utilizada en la presente investigación: "Conocimiento que poseen los estudiantes de Nutrición y Dietética acerca del Saní como alimento antes y después del diseño e implementación de materiales didácticos y actividades educativas". Los resultados demuestran la eficacia de esta estrategia para la adquisición de conocimiento, alcanzándose un alto porcentaje de respuestas correctas.

En conclusión, las sesiones educativas y los materiales empleados fueron una fuente eficaz de conocimiento sobre el Saní. Los estudiantes demostraron comprender aspectos como su cultivo, método de producción y usos frecuentes.

Adicionalmente, la Tabla 3 reveló un interés unánime (100%) en propagar el conocimiento y uso de este rubro.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

A lo largo de la presente investigación, se logró evidenciar el conocimiento que poseen los estudiantes acerca del Saní (*Brassica Juncea*) como alimento, con un 100% de los resultados obtenidos por medio del cuestionario aplicado antes y después de las actividades educativas con demostraciones y uso de materiales didácticos, tales como: folleto informativo, recetario, nota de prensa y video, donde se dio a conocer la importancia nutricional que tiene y su consumo como una alternativa de inclusión en la dieta del Venezolano. Esta valiosa composición nutricional, caracterizada por su abundancia en proteínas, fundamentales para la construcción y reparación de tejidos; grasas esenciales, cruciales para la absorción de vitaminas liposolubles y el aporte energético; una diversidad de minerales, que desempeñan roles vitales en numerosas funciones metabólicas; y fibra dietética, esencial para la salud digestiva y la regulación glucémica, confiere al Saní propiedades particularmente beneficiosas para individuos que sufren de malnutrición por déficit. Esta condición, lamentablemente exacerbada por la compleja situación socioeconómica que atraviesa el país, se manifiesta en una disponibilidad limitada y costosa de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico. En consecuencia, se observa una preocupante tendencia hacia patrones alimenticios basados predominantemente en carbohidratos refinados, los cuales, si bien pueden proporcionar una fuente rápida de energía, carecen de los micronutrientes y aminoácidos esenciales necesarios para un óptimo desarrollo y funcionamiento del organismo. La inclusión del Saní en la dieta podría, por lo tanto, representar

una estrategia nutricional valiosa para mitigar estas deficiencias y contribuir a mejorar el estado de salud de las poblaciones más vulnerables.

Cabe destacar que el cumplimiento de los objetivos planteados en la presente investigación nos lleva a concluir que el uso e implementación de materiales didácticos para la adquisición del conocimiento acerca del Saní (*Brassica juncea*) como alimento por parte de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes tuvo una influencia positiva y significativa en su aprendizaje. Estos recursos, al reunir medios y estrategias que facilitan la enseñanza y la comprensión, evidenciaron su potencial para ser utilizados con mayor frecuencia dentro del ambiente educativo, consolidando así una herramienta pedagógica valiosa para la promoción de la seguridad alimentaria y la valoración de recursos autóctonos en la formación de futuros profesionales de la nutrición.

RECOMENDACIONES

- ✓ Incluir el Saní en las clases de gastronomía, ya que así el estudiante puede observar, aplicar y recomendar cuanta cantidad de producto se debe incluir en una receta.
- ✓ Realizar una intervención educativa en conjunto a una demostración culinaria, para dar a conocer el Saní al personal docente de la Escuela de Nutrición y Dietética.
- ✓ Motivar a la realización de sesiones educativas, en los principales mercados más relevantes del estado Mérida cuyo fin sea propagar el conocimiento del Saní a los ciudadanos, como parte de nuestro patrimonio cultural alimentario.
- ✓ La creación de un producto alimenticio a base de Saní, para así hacerlo más comercial y atractivo a los consumidores.
- ✓ Fomentar la comercialización del Saní en los distintos mercados principales, para así ayudar e incrementar la economía del páramo andino.
- ✓ Producir documentales con la experiencia de abuelos que utilizaron el Saní.
- ✓ Crear un podcast, para dar a conocer los beneficios del Saní y que sea de acceso a todo público.
- ✓ Elaborar una página web o sitio informativo digital para que todos puedan conocer el Saní.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Landa, B. (1953). 'El Saní. Alimento de los campesinos de las regiones altas de Venezuela. Mérida. ula
2. Rondón, I. (2012). Persistencia y rescate de rubros ancestrales. El gran aliado EL SANÍ” Mérida. Hotel escuela. <http://hotelescuela.no-ip.org/anexos/13/01/21/901.pdf>
3. Simbaya, J.; Slominski, BA; Rakow, G.; Campbell, LD; Downey, RK y Bell, JM. (1995). Quality characteristics of yellow-seeded Brassica seed meals: protein, carbohydrates, and dietary fiber components Características de calidad de semilla amarilla comidas semillas de Brassica: proteínas, hidratos de carbono, y los componentes de la fibra dietética. Journal of Agricultural and Food Chemistry [Revista en línea], 43 (8). Consultado el 12 de febrero del 2012 en <http://agris.fao.org/agris-search/search/display.do?f=1997%2FUS%2FUS97065.xml%3BUS9748529>
4. Rodríguez, G. (1999). *Las recetas olvidadas*. Mérida: CORMETUR. Editorial venezolana, c.a. (<http://textosensutinta.blogspot.com/2011/03/cocina-venezolana-gana-el-gourmand-word.html>)
5. Brassica juncea, definición: <http://www.inspection.gc.ca/plants/plants-with-novel-traits/applicants/directive-94-08/biology-documents/brassica-juncea/eng/1330727837568/1330727899677>

6. Nabo. Océano, (1998). Diccionario enciclopédico estudiantil océano (ed 1998).
Barcelona: océano.
7. Gastronomía. Océano, (1998). Diccionario enciclopédico estudiantil océano (ed.
1998). Barcelona: océano.
8. James A. Duke. (1983). Handbook of Energy Crops. Unpublished Purdue University
Estados Unidos http://www.hort.purdue.edu/newcrop/duke_energy/refa-f.html.
9. Avendaño, Y (2015). Rescate y persistencia de los rubros ancestrales andinos. *El Saní.
Revista Científica del CUHELAV*. (1) 12- 16.
10. Cartay, R. (2012). La moda del Saní entre chefs venezolanos (artículo en línea).
Consultado el 18/12/2018 en:
<http://www.cocinayvino.com/especiales/la-moda-del-sani-entre-chefs-venezolanos/>
11. Rondón. I (2012). Persistencia y rescate de alimentos ancestrales andinos. El gran
aliado del Saní. (Tesis en Línea). Colegio Universitario Hotel Escuela de los Andes
Venezolanos, Mérida. Consultado el 15/12/2018 en:
[http://docplayer.es/5104511-persitencia-y-rescate-de-alimentos-ancestrales-andinos-
el-sani.html](http://docplayer.es/5104511-persitencia-y-rescate-de-alimentos-ancestrales-andinos-el-sani.html)
12. Julián Pérez Porto y Ana Gardey (2009). Video sus Usos en Las redes sociales.
(<https://definicion.de/video>)
13. Hernández, R & Fernández, C. & Baptista L. (2010). Metodología de la Investigación.
14. Smith C. Aprendizaje Significativo. Lima: Editorial COPY R.
15. Fachinin (2014). Recetario conceptos. España.

16. Ucha (2012). Definición de material didáctico.

(<https://www.definicionabc.com/general/material-didactico.php>)

www.bdigital.ula.ve

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Departamento de Nutrición Social

Presente:

Me dirijo a ud en la oportunidad de solicitar su colaboración, dada su experiencia en la revisión evaluación y validación del presente cuestionario que será aplicado para realizar un trabajo de investigación titulado: “Conocimiento de los Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes acerca del Sanì como Alimento”, el cual será presentado para optar por el título de Licenciadas de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

El objetivo general del estudio es:

Analizar la información que poseen los estudiantes del 1ero, 2do y 3er año de nutrición y dietética sobre el Sanì.

Las Autoras

Christel Caldera

Maite Gutiérrez

Tutor: Anatty Rojas

INSTRUMENTO

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de preguntas que ud debe contestar indicando con un (X) su respuesta y completando la información requerida, acerca del conocimiento sobre del Sanì (Brassica Juncea).

1. Datos Personales

a. Estudiante de Nutrición

☐ 1ero año

☐ 2do año

☐ 3er año

b. Edad: _____

c. Género: Masculino: ☐ Femenino: ☐

d. Procedencia:

2. Conoce ud acerca de la Planta del Sanì (Brassica Juncea)

☐ Si

☐ No

3. Conoce ud acerca de los beneficios aportados por el Sanì

☐ Si

☐ No

4. Esta Planta es cultivada en un clima :

☐ Clima Cálido

☐ Clima Templado

☐ Clima Cálido Lluvioso

☐ No conoce

5. Conoce ud acerca del proceso de producción del Sanì

☐ Si

☐ No

6. Esta planta es conocida principalmente como un:

- ☐ Plato proteico
- ☐ Condimento
- ☐ Aderezo
- ☐ Plato Calórico
- ☐ Acompañante
- ☐ No Conoce

7. Sabia ud que el Sanì favorece a el proceso de digestión

- ☐ Si
- ☐ No

8. Cuál de estas son propiedades nutricionales aportados por el Sanì

- ☐ Proteínas y grasas
- ☐ Proteínas, grasas, fibras y minerales
- ☐ Grasas y minerales
- ☐ No Conoce

9. Entre los beneficios medicinales, ingerir Té elaborado con las semillas de esta planta nos ayuda en:

- ☐ Subir la presión arterial en caso de mareos causados por hipotensión
- ☐ Aliviar los síntomas del resfriado común
- ☐ Tiene efectos laxantes
- ☐ Todas las anteriores
- ☐ No Conoce

10. Considera ud importante propagar el conocimiento del Sanì como parte del patrimonio cultural debido a sus beneficios

- ☐ Si
- ☐ No

Anexo 2

Tabla 7

Conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018) sobre el proceso de producción del Sanì

Conocimiento	Pre- Test		Post- Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	-	-	72	100
NO	72	100	-	-
Total	72	100	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Sanì. Caldera y Gutiérrez, 2018.

Tabla 8

Conocimiento de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética (Periodo U-2018) acerca de cómo el Sanì favorece el proceso de digestión.

Conocimiento.	Pre- Test		Post- Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	-	-	72	100
NO	72	100	-	-
Total	72	100	72	100

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre el Sanì. Caldera y Gutiérrez, 2018.

Sesión Educativa, demostración culinaria y entrega del folleto informativo a los estudiantes.

