

	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

**ANÁLISIS DE CONTENIDO DE SODIO EN PAN ELABORADO
ARTESANALMENTE, EN PANADERÍAS DEL BARRIO TAMASAGRA DEL
MUNICIPIO DE PASTO - NARIÑO, 2023
(Resumen Analítico)**

**ANALYSIS OF SODIUM CONTENT IN ARTISANAL BREAD, IN BAKERIES IN
THE TAMASAGRA NEIGHBORHOOD OF THE MUNICIPALITY OF PASTO -
NARIÑO, 2023
(Analytical Summary)**

Autores (Authors): PORTILLA BELALCAZAR Valentina, BURBANO SOLARTE Valeria Stephanie, NARVAEZ RODRIGUEZ Luis Mateo.

Facultad (Faculty): CIENCIAS DE LA SALUD

Programa (Program): NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Asesor (Support): MARLENE ELIZABETH CASTRO, HABRÁN ESTEBAN MIRYAM ADRIANA

Fecha de terminación del estudio (End of the research): MAYO 2024

Modalidad de Investigación (Kind of research): TRABAJO DE GRADO

PALABRAS CLAVE

SODIO.
SALUD PUBLICA.
ENFERMEDADES CRÓNICAS.
PAN ARTESANAL.

KEY WORDS

SODIUM.
PUBLIC HEALTH.
CHRONIC DISEASES.
ARTISAN BREAD.

RESUMEN: En el año 2023, en el barrio Tamasagra del municipio de Pasto - Nariño, se analizó el contenido de sodio en el pan artesanal de las panaderías locales. Esto

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

teniendo en cuenta que algunas recetas de pan requieren la adición de sal para regular la fermentación de la masa, lo que afecta la textura y el desarrollo del sabor del pan, este proceso puede contribuir al contenido total de sodio en el producto final.

Sin embargo, el sodio es un nutriente de interés para la salud pública dada su asociación con diversas enfermedades, entre estas la hipertensión. El objetivo de este estudio fue analizar el contenido de sodio en el pan artesanal, de esta manera, se buscó determinar si este tipo de pan cumple con los estándares regulados por el Ministerio de Salud, o si existen factores que representan un riesgo para la comunidad del barrio Tamasagra.

En este estudio, se realizó un análisis del contenido de sodio en diferentes variedades de pan artesanal disponibles en las panaderías del barrio Tamasagra, se ha llevado a cabo la recolección y el análisis sistemático de muestras de pan con el propósito de determinar los niveles de sodio presentes en cada una; además, se han recopilado datos sobre los hábitos de consumo de pan en la comunidad, así como la prevalencia de enfermedades relacionadas con el sodio, como la hipertensión. Con esta información, se han evaluado los efectos del consumo de pan artesanal en la salud pública, y se han formulado recomendaciones concretas para fomentar opciones alimenticias más saludables y conscientes entre los habitantes.

ABSTRACT: *In the year 2023, in the Tamasagra neighborhood of the municipality of Pasto - Nariño, the sodium content in artisanal bread from local bakeries was analyzed. This taking into account that some bread recipes require the addition of salt to regulate the fermentation of the dough, which affects the texture and flavor development of the bread, this process can contribute to the total sodium content in the final product.*

However, sodium is a nutrient of interest for public health given its association with various diseases, including hypertension. The objective of this study was to analyze the sodium content in artisanal bread, in this way, we sought to determine if this type of bread meets the standards regulated by the Ministry of Health, or if there are factors that represent a risk to the community. from the Tamasagra neighborhood.

In this study, an analysis of the sodium content was carried out in different varieties of artisanal bread available in the bakeries of the Tamasagra neighborhood, the collection and systematic analysis of bread samples has been carried out with the purpose of determining sodium levels. present in each one; In addition, data have

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

been collected on bread consumption habits in the community, as well as the prevalence of sodium-related diseases, such as hypertension. With this information, the effects of consuming artisanal bread on public health have been evaluated, and specific recommendations have been formulated to promote healthier and more conscious food options among residents.

CONCLUSIONES: Las panaderías del Barrio Tamasagra deben priorizar la capacitación de sus panaderos en políticas públicas relacionadas con el contenido de sodio en los alimentos. Es esencial que los panaderos comprendan los riesgos asociados con el consumo excesivo de sodio y estén equipados con el conocimiento necesario para reducir el uso de sal en la elaboración del pan. Esta capacitación puede ser una estrategia efectiva para promover alternativas más saludables y conscientes en la comunidad.

Es fundamental considerar las preferencias de consumo de pan en la comunidad del Barrio Tamasagra. Las panaderías pueden aprovechar esta información para desarrollar estrategias de producción que satisfagan las demandas locales, ofreciendo opciones de pan que sean tanto tradicionales como saludables, y que se ajusten a los gustos y necesidades de los habitantes.

Si bien las panaderías tienen la responsabilidad de ofrecer productos más saludables, la comunidad también debe ser consciente de los riesgos asociados con el consumo excesivo de sodio. Es fundamental que se promueva la educación nutricional y la adopción de dietas balanceadas para prevenir enfermedades relacionadas con la ingesta de sodio. Esta concienciación puede contribuir significativamente a mejorar la salud cardiovascular y el bienestar general de los habitantes del Barrio Tamasagra.

Las panaderías deben cumplir con las regulaciones establecidas por el Ministerio de Salud y otras entidades regulatorias en cuanto al contenido de sodio en los alimentos. El incumplimiento de estas regulaciones puede aumentar el riesgo de enfermedades asociadas con el exceso de sodio, lo que subraya la importancia de implementar estrategias para reducir el uso excesivo de sal en la producción de pan artesanal.

CONCLUSIONS: *The bakeries in the Tamasagra neighborhood must prioritize the training of their bakers in public policies related to the sodium content in food. It is essential that bakers understand the risks associated with excessive sodium consumption and are equipped with the knowledge necessary to reduce the use of salt in bread making. This training can be an effective strategy to promote healthier and more conscious alternatives in the community.*

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

It is essential to consider the bread consumption preferences in the Tamasagra neighborhood community. Bakeries can take advantage of this information to develop production strategies that meet local demands, offering bread options that are both traditional and healthy, and that fit local tastes and needs.

While bakeries have a responsibility to offer healthier products, the community must also be aware of the risks associated with excessive sodium consumption. It is essential that nutritional education and the adoption of balanced diets be promoted to prevent diseases related to sodium intake. This awareness can contribute significantly to improving the cardiovascular health and general well-being of the inhabitants of the Tamasagra neighborhood.

Bakeries must comply with regulations established by the Ministry of Health and other regulatory entities regarding sodium content in foods. Failure to comply with these regulations can increase the risk of diseases associated with excess sodium, underscoring the importance of implementing strategies to reduce excessive salt use in artisanal bread production.

RECOMENDACIONES: Es fundamental continuar con la investigación en este campo para comprender mejor los efectos del consumo de sodio en la salud pública y desarrollar estrategias más efectivas para reducir su impacto negativo en la comunidad. Además, la concientización sobre la importancia de una dieta baja en sodio y la promoción de alternativas más saludables son aspectos clave que deben integrarse en programas educativos y campañas de salud pública para fomentar un cambio positivo en los hábitos alimenticios de la población.

Se recomienda formalmente a la Facultad de Ciencias de la Salud, al Programa de Nutrición y Dietética y al Grupo de Investigación, la formulación de un proyecto de extensión enfocado en brindar apoyo y asesoría a las panaderías del Barrio Tamasagra. Este proyecto tendría como objetivo principal capacitar a los panaderos en técnicas de reformulación de sus productos, con el fin de reducir el contenido de sodio de manera efectiva, sin comprometer las características organolépticas y la calidad de los mismos.

RECOMMENDATIONS: *It is essential to continue research in this field to better understand the effects of sodium consumption on public health and develop more effective strategies to reduce its negative impact on the community. Furthermore, raising awareness about the importance of a low-sodium diet and promoting*

	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

healthier alternatives are key aspects that should be integrated into educational programs and public health campaigns to encourage a positive change in the population's eating habits.

It is formally recommended to the Faculty of Health Sciences, the Nutrition and Dietetics Program and the Research Group, the formulation of an extension project focused on providing support and advice to the bakeries of the Tamasagra neighborhood. The main objective of this project would be to train bakers in reformulation techniques for their products, in order to reduce the sodium content effectively, without compromising their organoleptic characteristics and quality.

Control de Cambios		
Versión	Vigencia	Descripción
01	30/03/2023	Se crea la adaptación del Formato Institucional