

El agua mineral: Todas son saludables pero no iguales

LNE 02.09.2017

"El agua es **muy importante para mantener la salud**. Está demostrado que cuando el agua sustituye a otras bebidas, como los refrescos azucarados, en la alimentación habitual mejoran los parámetros de riesgo, como el colesterol, o la glucosa, por ejemplo".

Así lo defiende en una entrevista con Infosalus la especialista del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN), Pilar Vaquero, quien apunta a su vez la importancia del agua en la infancia, en el deporte, o en la lucha contra la obesidad. "**Ojo, el exceso de agua**, tomar litros y litros, puede ser también perjudicial (si excede la capacidad del riñón de eliminarla)", avisa.

Como su propio nombre indica el agua mineral es **agua con minerales**. "Se compone de dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno (H₂O), así como de minerales, que son **las sales del propio terreno** (que están disueltos) y variarán en función del terreno", subraya.

Entonces, **¿qué es mejor: consumir el agua potable del grifo o el agua mineral?** ¿Cuál es mejor para nuestra salud? ¿De qué se componen ambas? Aquí algunas características del agua mineral que la experta destaca:

1.- "**Todas las aguas minerales son potables**, y por tanto recomendables para el consumo humano", subraya. Eso sí, en función de la edad o de la situación personal, unas serán más recomendables que otras pero, "en todos los casos todas las aguas minerales son recomendables para el consumo humano".

2.- Dentro de las **aguas envasadas** cabe diferenciar tres tipos: Agua mineral natural; agua de manantial, ambas son de origen subterráneo y se diferencian por los límites del contenido de determinados componentes químicos o metales, por ejemplo; y el agua potable, que es un agua tratada para que se pueda consumir, la conocida como agua del grifo, que a su vez puede venderse embotellada. Ésta última puede proceder del mar, por ejemplo, y haber sido desalada y potabilizada previamente, o bien de un pantano. "Es perfectamente apta para el consumo humano y la composición no es fija", precisa Vaquero.

3.- El **residuo seco** es un indicador de la cantidad de minerales de un agua. Suele indicarse en las etiquetas. Se determina eliminando el líquido, calentando el agua a 180 grados y consiguiendo su evaporación. A más residuo seco, mayor mineralización del agua. En España, la mayor parte de las aguas minerales naturales son de mineralización débil.

4.- Para la salud de las personas es **recomendable cualquier agua**, sea mineral o del grifo. "Pueden ser igual de buenas. Por conocerse la composición específica de las aguas minerales, puede recomendarse el uso de algún agua mineral específica para promover la salud", sentencia la investigadora del CSIC.

Cuestionario para después de la lectura

1.- **¿A quién le realizan una entrevista para escribir este artículo? ¿Qué es ella?**

2.- **Siempre se afirma que es bueno beber mucho agua, ¿pero qué problema se origina si bebemos más de lo recomendado?.**

3.- **¿Qué es el agua mineral? ¿De qué depende su concentración?**

4.- **¿Qué es el residuo seco de un agua? ¿Cómo se determina?**

5.- **¿Qué es un agua de mineralización débil?**

6.- **¿Cómo se potabiliza el agua del grifo?**