

## Diferentes tipos de agua embotellada para consumo humano.

Sin duda, cuando pensamos en alimentación no podemos dejar de lado nuestro interés por realizar prácticas que contribuyan a posibilitar nuestro estado de salud. Parte importante de estas prácticas de consumo alimenticio están relacionadas con el cuidado en la elección de los productos de que nos abasteceremos. Tal es el caso del interés por conocer las fuentes de donde proviene el agua que habremos de beber.

La mayoría de las personas compra agua mineral porque se cree que esta presentación del líquido contiene menos impurezas que el agua que emana de los suministros municipales. No obstante, existen estudios que han servido para demostrar que hay casos donde los niveles de pureza del agua embotellada es similar a la del suministro municipal.

De hecho, antes de que el gobierno estableciera estándares para el agua mineral, los fabricantes no estaban obligados a informar al consumidor acerca de dónde habían conseguido el agua. La fuente podría haber sido el suministro municipal u otros muchos sitios de agua contaminada. Actualmente existen estrictos estándares para las etiquetas de agua embotellada. Esto implica que el consumidor tiene ahora derecho a saber sobre la procedencia del agua que consume.

En nuestros días es posible encontrar diferentes tipos de agua embotellada para el consumo humano, a saber:

**Agua destilada.** El mejor estado del agua que podemos encontrar en los supermercados es el agua destilada. Este tipo de agua se conoce también como agua purificada, desmineralizada, desionizada o agua de ósmosis inversa.

El agua destilada se distingue por un sabor marcadamente distinto, limpio, debido a que los contaminantes, los sólidos y el cloro son reducidos significativamente durante el proceso de destilación.

El proceso de destilación consiste en la vaporización mediante el hervor del agua. Esto es, cuando el vapor empieza a subir, se desprende de la mayoría de las bacterias, virus y químicos del agua. Este vapor es recogido y condensado nuevamente en forma líquida.

El principal beneficio de beber agua destilada, es la posibilidad de eliminar los materiales inorgánicos y tóxicos que son rechazados por

nuestras células y tejidos del cuerpo. Es importante saber que el agua destilada está desprovista de minerales. De hecho, contrario a una creencia un tanto generalizada, la verdadera fuente de minerales para el organismo proviene de los alimentos que consumimos, no del agua que bebemos.

**Agua de manantial natural.** Otro tipo de agua embotellada que se comercializa es la llamada "agua de manantial". Esto significa que el producto proviene de un manantial donde el agua emana naturalmente a la superficie de la tierra. Sin embargo, incluir la palabra "manantial" no es una garantía de que, en realidad, este sea el origen del agua que se está comercializando. Por tanto, es recomendable leer las etiquetas de estas botellas y comprobar si se trata de agua purificada.

**Agua mineral.** Para este tipo de producto, el agua es obtenida del subsuelo, lo que implica la presencia de por lo menos 250 ppm de sólidos disueltos. A este nivel, los minerales que están presentes, incorporan un sabor mineral al agua. Algunos de los minerales que aparecen en el agua incluyen calcio, hierro y sodio, que son minerales inorgánicos y, por tanto, no son utilizados por el cuerpo. Los minerales inorgánicos no sólo no están disponibles como coenzimas, sino que se cristalizan en el cuerpo, dentro y fuera del sistema circulatorio. La cristalización se produce en las paredes de las arterias, contribuyendo a que, con el paso de los años, aparezcan problemas de salud relacionados con las articulaciones.

El agua mineral, como ya se venía diciendo, se obtiene de manantiales que llegan a la superficie mediante perforaciones de distinta profundidad. Lo que diferencia a ésta de otras aguas de bebida es su naturaleza mineral y su pureza, ya que su origen subterráneo protege el acuífero de contaminaciones químicas o bacterianas. Sobre el agua mineral natural se permiten sólo dos operaciones, que mejoran su calidad sin variar sensiblemente la composición inicial: eliminar compuestos naturales inestables como hierro y azufre, y modificar su contenido en gas carbónico. La reducción o eliminación del hierro y del azufre se realiza para evitar que el agua presente un color, olor o sabor no deseables. El tipo y cantidad de sustancias disueltas en el agua dependen de la tipología geológica de la zona donde fluye la fuente.

**Agua de pozo.** Se trata de agua extraída de una fuente de formación entre rocas. En este caso tampoco existe garantía de que la fuente sea limpia. Hablamos de agua rica en minerales que puede ser beneficiosa para quienes presentan deficiencia de ciertos minerales.

