

La publicidad de las marcas nos hace creer que el agua mineral envasada es más sana que el agua del grifo. Puro marketing.



2 veces

Cara para usted y cara para el medio ambiente. Y es que el agua mineral envasada cuesta 100 veces más que el agua del grifo y su impacto medioambiental es también 100 veces superior. Además, tampoco es necesariamente más saludable.

Texto **Manuel Vivas**

Casi la mitad de los españoles consume agua mineral a diario. Unas veces casi sin querer, al salir a comer fuera. Otras, porque residen en una región donde el agua del grifo sabe mal. Pero en muchos otros casos es, sencillamente, porque pensamos que el agua mineral es más saludable.

Su carga mineral aporta sabor y poco más

La carga mineral del agua, sea envasada o del grifo, puede ser muy diferente según de donde proceda, pero por lo general es baja. Suficiente para proporcionar al agua un cierto sabor, pero, al contrario de lo que se anuncia, insuficiente para asegurar que influye decisivamente en la salud de quien la beba. Por ejemplo:

- Se dice que un agua de mineralización muy débil es mejor para los riñones. Sin embargo, según la Asociación Española de Urología no hay evidencia científica que lo demuestre.
- También se dice que hay aguas minerales envasadas que son digestivas (las que llevan burbujas y las ricas en sulfatos y bicarbonatos). Pudiera ser. No obstante, sus efectos serían bastante limitados.
- Hay aguas minerales que se anuncian como aptas para dietas bajas en sodio al contener menos de 20 mg por litro. No

Una marca puede surtirse de varios manantiales; y un manantial puede abastecer a varias marcas

cara

obstante, también hay muchas aguas del grifo que están muy por debajo de dicho límite, como las de Madrid, Burgos Granada o Vigo. Pero es que aun cuando bebiera dos litros diarios de la más rica en sodio de entre las minerales más vendidas (Manantial Cautiva, con 97 mg de sal/l), solo representaría el 10% de la ingesta máxima recomendada por la Organización Mundial de la Salud.

En definitiva, ningún agua es milagrosa. Aunque a veces se venda a precio de oro...

Beberse 150 euros al año

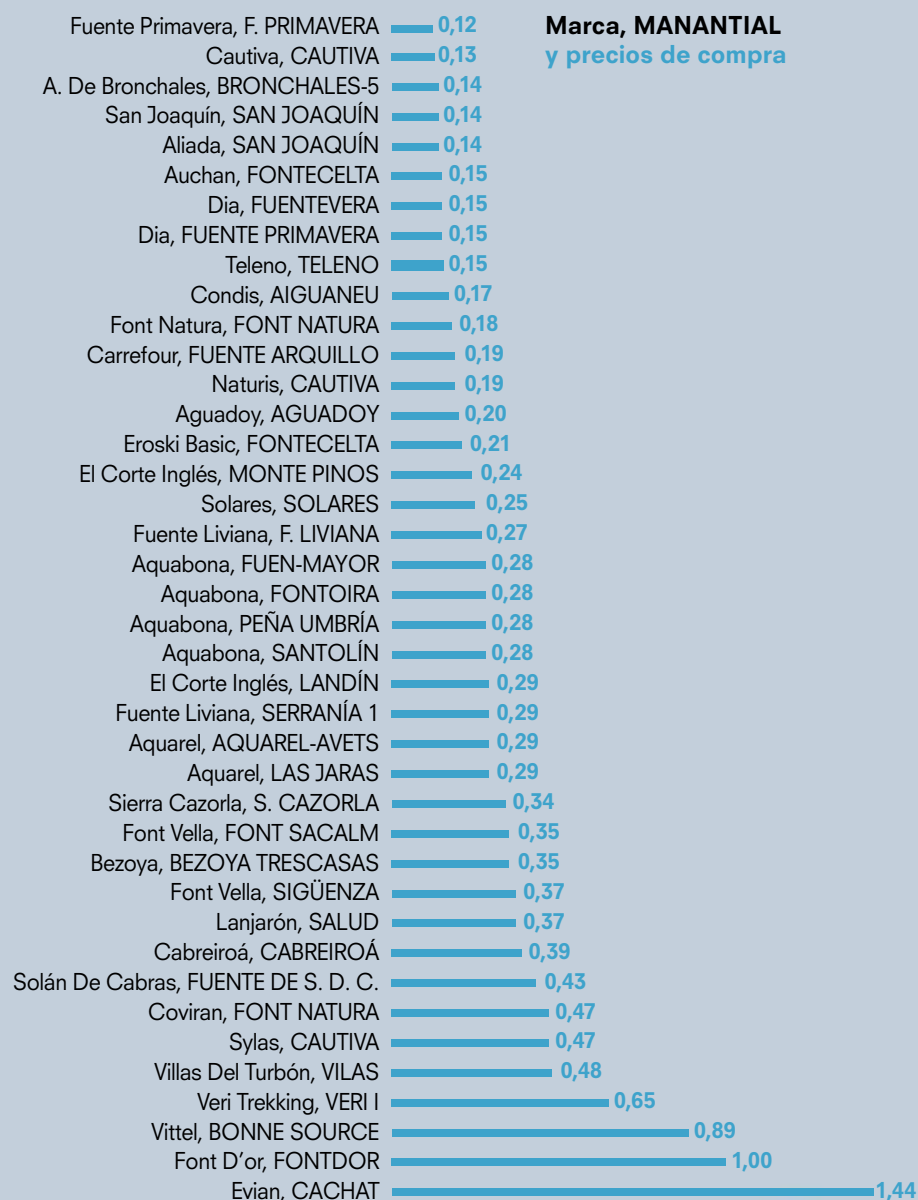
Según el Ministerio de Agricultura, el precio medio del agua mineral envasada es de 0,21 euros por litro. Puede que no le parezca demasiado. Pero si la consume de forma habitual, digamos dos litros al día, estará pagando por ella alrededor de 150 euros al año (y ojo, las hay mucho más caras). Ahora piense en lo que le cuesta el agua del grifo: hablamos de 0,0016 euros el litro de media, lo que traducido a un consumo anual sería... ¡poco más de 1 euro! Sí, ha leído bien, el agua mineral envasada resulta al menos 100 veces más cara que el agua del grifo.

Hay otro coste del que es posible que no sea usted muy consciente: el del impacto del agua embotellada sobre el medio ambiente. Primero, por el hecho de que está embotellada: los envases de plástico se elaboran a partir de recursos fósiles de difícil reciclado. Pero es que luego hay que sumar la energía empleada en transportar el agua mineral de un lugar a otro, desde que sale del manantial hasta que llega al establecimiento donde se comercializa o a casa. ¿Resultado? El impacto sobre el medio ambiente es al menos 100 veces superior que si bebe agua del grifo.

Mismo manantial, precios distintos

El agua del manantial de Font Natura, por ejemplo, cuesta entre 0,18 y 0,47 € según la marca que la comercialice (Font Natura o Covirán). Eso sí, una vez la marca ha fijado su precio, lo mantiene para todas sus botellas, aun cuando procedan de manantiales distintos (así lo hacen Aquabona, Aquarel, Dia o Font Vella).

¿Las marcas más caras? Las francesas Evian y Vittel, y Font d'Or en botella de cristal.



0,0016€

Agua del grifo

0,14€

Fuente Primavera,
F. PRIMAVERA

0,18€

Font Natura,
FONT NATURA

0,47€

Covirán,
FONT NATURA

1,44€

Evian,
CACHAT



DENOMINACIÓN

El nombre del manantial, por ley, debe ser la información más grande y visible.

Sin embargo, a veces la etiqueta se diseña para que predomine la marca, usando los colores, el tipo de letra, el contraste...

Principales manantiales

España es, después de Alemania, Italia y Hungría, el país de la Unión Europea con un mayor número de manantiales: nada menos que 163. Le señalamos algunos de los más conocidos, que a veces coinciden en una misma localidad.

Recuerde, cuanto más cercanos estén a su hogar, es probable que se consuma menos combustible en su transporte y menor sea su impacto medioambiental.



>

Claro que a veces es la única opción, ¿o no?

El agua del grifo debería ser, por su escaso coste asociado, la primera opción del consumidor. Pero lo cierto es que no siempre se puede beber el agua de casa. Puede suceder que no haya agua corriente o se produzcan cortes del suministro. Es más, hay muchas regiones donde el agua del grifo sabe mal: unas veces por un exceso de cal, como pasa con las aguas duras del Levante; otras por exceso de cloruro sódico, como ocurre en algunas

zonas de costa; y a veces simplemente por una combinación de minerales poco afortunada. Beberla no implica un riesgo para la salud, ya que pasa todo tipo de controles, pero en estos casos es habitual recurrir al agua embotellada.

Existen varios tipos de agua embotellada: mineral natural (de la que hablamos en este artículo), de manantial, preparada y de suministro. Las dos primeras son de origen subterráneo, puras en origen, aunque solo la mineral garantiza una composición mineral constante.

Una marca puede surtirse de varios manantiales; y un manantial puede abastecer a varias marcas

Consumo preferente: 2-3 días



Salvo que la guarde en la nevera. Y es que una vez abierta, queda expuesta a los microbios de manos y boca.



¿Y para preparar biberones?

Es habitual encontrar aguas minerales con el mensaje "indicada para la preparación de alimentos infantiles". Esta alegación, pese a estar autorizada, no está definida por la normativa actual, aunque hay 17 criterios propuestos por el Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Entre ellos, una concentración de nitratos inferior a 10 mg/l, tal y como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

¿Y qué pasa con el agua del grifo? ¿Es o no apropiada para preparar biberones y papillas? Pues es una cuestión pendiente. Es verdad que es un agua apta para el consumo, pero no es menos cierto que en zonas con una ganadería y agricultura intensiva el nivel de nitratos puede ser eventualmente demasiado alto para los más pequeños (la norma admite concentraciones de hasta 50 mg/l). En estos casos estaría justificado recurrir al agua mineral para preparar los biberones y las papillas de los menores lactantes. 🍓

La preparada, más económica, suele proceder del grifo o de un pozo y está sometida a tratamientos para garantizar su potabilidad; es el clásico bidón que encontramos en las salas de espera. Y luego está la embotellada de suministro que reparte la empresa de distribución cuanto hay cortes. Cualquiera de ellas es válida. Pero si prefiere el agua mineral, le aconsejamos que al menos busque una barata y de un manantial cercano: así es más probable que limite el impacto ecológico derivado de su transporte.

OCU PIDE

Colaboración

A supermercados y hosteleros

Para que ofrezcan agua embotellada de la zona con el fin de reducir en la medida de lo posible el impacto ambiental derivado de su transporte. Es más, allí donde exista un agua del grifo con buen sabor, los restaurantes deberían ofrecer a sus clientes, como primera opción, una jarra de agua (tal y como se hace ya en otros países).

Y a la Administración

Las aguas minerales deben indicar su composición analítica, pero la ley no especifica de qué minerales. Así, mientras unas marcas detallan las cantidades de hasta 9 elementos, otras solo de 4, que además no siempre coinciden. Es más, la ley tampoco fija qué carga mineral debe tener un agua para poder anunciarla como "indicada para la preparación de alimentos infantiles".