

MATERIA PRIMA

Los 10 errores que cometes con el agua (embotellada o del grifo)

Pensar que el agua del grifo es peor que la embotellada es un error típico

VER IMÁGENES



MARIJO JORDAN

24/01/2019 06:00 | Actualizado a 24/01/2019 14:27

Más del **50%** de nuestro cuerpo es agua, y todos sabemos que beberla es imprescindible para mantenernos **sanos y energéticos**. Está claro que hemos de tomarla, pero como no estamos en la Edad del Bronce, ya no tenemos un manantial de aguas cristalinas al lado de la cueva. La civilización nos la trae a casa por vías artificiales y hace que nos planteemos de entrada, si es mejor elegirla mineral **embotellada o directamente del grifo**.

Y si estiramos del hilo podemos preguntarnos muchas más cosas, como si deberíamos utilizar **filtros** en el grifo, si las **botellas** de plástico son saludables, si el polvo que puede caer en los **vasos con agua** es nocivo, si le debe tocar el **sol** a los recipientes que la contengan...



(sonsam / Getty)

Las respuestas las dan los expertos y por eso aquí discriminaremos entre qué es leyenda urbana y qué es científico, preguntando a los que más saben. Aquí van los **10 errores más frecuentes que podemos cometer con el agua**, envases y grifos como protagonistas.

1. Pensar que la del grifo es menos saludable

“No hay ninguna duda. Toda agua de consumo humano de **la red pública es potable** y por tanto es saludable, la legislación así lo exige”, responde Jordi Oliver-Rodés, director general del laboratorio **Dr. Oliver Rodés**, que se dedica al análisis químico y microbiológico del agua y es una referencia en España desde 1902.

Toda agua de consumo humano de la red pública es potable y por tanto es saludable, la legislación así lo exige

“Otra cosa es tener claro que el agua del grifo y el agua mineral natural son productos diferentes que el consumidor elige en función de sus gustos o necesidades”, apunta. **El agua mineral natural es originariamente apta para el consumo** y no necesita ser tratada, como ocurre con la del

grifo. Por otro lado, “la mineral natural tiene siempre la misma composición química y los mismos minerales, compres la botella en Barcelona o en Canarias. Por ejemplo, si comparas la analítica que hizo mi bisabuelo de **Vichy Catalán** en 1904 con una actual, ves que es idéntica”, apunta Oliver-Rodés.

En cambio, “**la del grifo** puede provenir de embalses, ríos y pozos, y **varía según la meteorología**, por el contacto con los minerales que encuentra a su paso, (por ejemplo, si circula por terrenos salinos), y según las necesidades de la compañía de agua que la distribuya”.

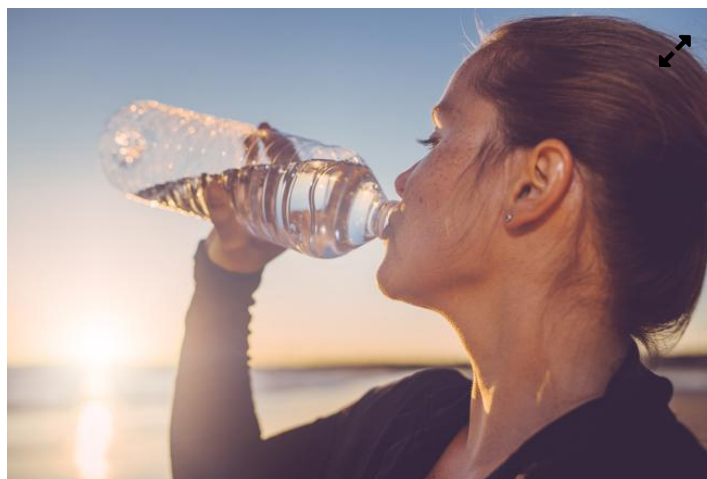


(yanik88 / Getty)

2. Rellenar las botellas de plástico una y otra vez

Las **botellas de plástico** están diseñadas para ser **utilizadas una sola vez** por tanto no es recomendable rellenarlas. Si compramos envases de 5 litros y vamos rellenando las mismas botellas de plástico pequeñas una y otra vez por comodidad, existe una manipulación continuada “y por tanto crece el riesgo de que haya una contaminación de microorganismos”, explica el doctor **Antoni Borrell**, responsable de aguas envasadas en los laboratorios Dr. Oliver Rodés.

Y si las rellenamos con **agua clorada** “esta podría atacar el envase y haber alguna migración de los compuestos que forman el plástico al líquido”, apostilla. Pero no hay que alarmarse. “Simplemente es una cuestión de **precaución** que vale la pena seguir”.



Agua mineral embotellada (Guido Mieth / Getty)

3. Dejar la botella fuera de la nevera con el tapón abierto

No es recomendable dejar botellas **fuera de la nevera con el tapón abierto** “porque puede entrar polvo o partículas que contengan microorganismos, bacterias o hongos que estén en el ambiente de la casa”, cuenta Borrell. Incluso podrían reproducirse en la botella, cosa que ocurre sobre todo si la botella es de una bebida azucarada. Dentro de la nevera no pasa “porque las bajas temperaturas **ralentizan el crecimiento de microorganismos.**

Por el mismo motivo no es recomendable **beber el vaso de agua que llenamos la noche anterior** (“como la boca es mayor se nos puede colar hasta una mosca”, ríe Oliver-Rodés), aunque en los dos casos no hay que alarmarse ni mucho menos porque, es una cuestión de precaución.





(kana / Getty)

4. No cuidar los filtros de los grifos

Para los expertos en análisis de aguas, colocar **filtros en el grifo de casa o en alguna jarra** para purificar el agua, “es una opción tan válida como no hacerlo”, pero si se opta por este sistema “se ha de realizar un mantenimiento correcto de los filtros que hemos colocado, según la recomendación del fabricante”, apunta Oliver-Rodés.

Si no seguimos las indicaciones, el filtro puede convertirse en un **foco de contaminación** y también perder efectividad. Para la sommelier Meritxell Falgueras, en cuestión de sabor, el agua filtrada, obviamente, “pierde matices y personalidad.”



agua grifo (cesaria1 / Getty)

5. Colocar botellas en determinados lugares o suelos

Si estamos viendo la tele y dejamos nuestra botellita de agua en el suelo, todo está bien. Pero si el suelo del que hablamos es el de un supermercado y está húmedo, las botellas que se coloquen encima **cogerán el gusto a humedad.**

“El **plástico** es un **material impermeable** a los líquidos pero permeable a los olores, y en el caso de las botellas de agua la capa de material es muy fina”, cuenta Antoni Borrell. Si se coloca la botella junto a un surtidor de gasolina también puede tomar su olor, cosa que no ocurre con el **vidrio**, que es **totalmente impermeable.**



(Andrija1 / Getty)

“En las catas de aguas se utiliza cristal porque no interfiere para nada con el sabor”, apunta Falgueras autora del libro *Qué beber cuando no bebes* (Urano).

6. Dejar la botella junto a una fuente de calor

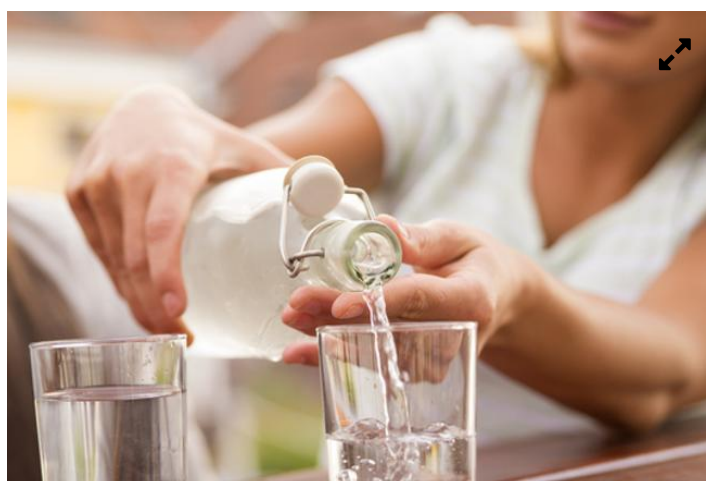
Los químicos tienen claro que no es lo mismo salir a correr con una botellita de agua a la que le da el sol de manera intermitente y solo un ratito, que colocar la misma botella horas y horas al lado de una **fuentes de calor fuerte** y constante.

Todas las botellas que han pasado los controles pertinentes para uso alimentario son válidas

Sigue el Canal Comer en [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) y [Flipboard](#).

“¿Verdad que a nadie se le ocurre dejar el jamón cocido dentro del coche aparcado a pleno sol? Pues con el agua pasa igual”, cuenta Jordi Oliver-Rodés, que alerta de la **posible alteración y migración de componentes del plástico** que pueden ir a parar al agua.

Por el mismo motivo hay que **evitar almacenar agua en una tienda junto a un motor potente**, como el de un congelador. En cambio, si hablamos de tomar agua caliente, por ejemplo, directamente del grifo, el experto no ve ningún problema siempre que, obviamente, no nos quememos. Para la sommelier Falgueras, la temperatura de degustación ideal del agua es de **10 – 12 grados centígrados**.



(ljubaphoto / Getty)

7. Agobiarse eligiendo el material de la botella

Ante la duda de si es mejor utilizar una botella de plástico, de silicona o de aluminio para beber agua, por ejemplo, en el gimnasio, la respuesta del experto en aguas emvasadas Antoni Borrell, es que “todas las botellas que han pasado los **controles pertinentes para uso alimentario son válidas**, sean del material que sean”. Incluso las botellas de plástico de colores distintos.

O sea, tan solo debemos **asegurarnos de que no sean de fabricación fraudulenta**. “Cuando hablamos de aguas de calidad que se venden como agua de lujo, es habitual que el envase sea de vidrio, con diseños pensados que a veces son hasta de coleccionista”, apunta Falgueras.



Jarra de agua (kvkirillov / Getty)

8. Beber agua del grifo en países con escaso control sanitario

Parece una obviedad pero no está de más repetir que no es recomendable beber agua del grifo en países donde existan dudas de que no se trata correctamente el agua de la **red pública**.

“El agua mineral natural embotellada en este caso es la que nos da garantías de salubridad”, apunta Oliver-Rodés, mientras Meritxell Falgueras recuerda que, precisamente, la tradición dice que trae mala suerte brindar con agua “porque en la **Edad Media europea el agua podía estar contaminada** y mucha gente enfermaba y moría al ingerirla”.



(Imgorhand / Getty)

Afortunadamente ahora todo ha quedado en **superstición**. “Aunque mi padre siempre decía que el cava ¡lo que más lleva es agua!”, apunta Oliver-Rodés.

9. No tener en cuenta la fecha de consumo preferente

Las botellas de agua de plástico llevan indicada la fecha de consumo preferente y no la fecha de caducidad, ya que **el agua no caduca**. El consumo preferente suele estar entre los 18 meses y los 3 años a partir de la fecha de envasado.

Se dice que trae mala suerte brindar con agua porque en la Edad Media el agua podía estar contaminada y mucha gente enfermaba y moría al ingerirla

Los expertos aconsejan **respetar la indicación**. Otra cosa es obsesionarse con lo que aparece en las etiquetas. No debemos asustarnos si leemos cosas como “**residuo seco 400**”, porque “no hablamos de porquería. No es más que la cifra que indica la cantidad de minerales disueltos en agua que hay en la botella, y los minerales no son nocivos, son necesarios”, según Borrell.

10. Preocuparse por cambiar habitualmente de marca de agua

Para los expertos del laboratorio Dr. Oliver Rodés, no tiene mayor relevancia **consumir siempre la misma marca de agua** mineral natural o variar habitualmente, ni siquiera comprarla cara o barata, siempre que no haya una prescripción médica que nos indique, por ejemplo, consumir un agua baja en sodio.



(97 / Getty)

En general, es una cuestión de **gusto personal** y, aunque hablemos de una bebida inodora, incolora e insípida, el gusto es muy diverso. “A cada persona le puede gustar una distinta porque cada una de ellas es fruto de su historia geológica: las hay **con calcio y magnesio**, que tienen un gusto **más duro y terroso**; con sodio y cloruros, de un gusto ligeramente salado...”, cuenta Falgueras.

En definitiva, **¿cuál es el agua ideal? “Mi abuelo lo tenía claro: la que quita la sed y no hace daño”**, explica Jordi Oliver-Rodés, cuarta generación al frente del laboratorio que analiza 100 de las 140 aguas que consumimos en España.