

Agua mineral

El agua mineral se obtiene de manantiales naturales o creados por el ser humano. Este tipo de agua se caracteriza por su pureza original, tanto química como microbiológica.

Su origen subterráneo le aporta ciertos minerales, oligo-elementos y otros componentes con efectos sobre el cuerpo humano. El agua mineral nos garantiza su protección frente a la polución química.

Tipos de agua mineral:

-*Aguas hiposódicas diuréticas:* aguas con bajo contenido en sodio –menos de 20 mg/l–. Las dietas de bajo contenido en sodio benefician a quienes tienen hipertensión arterial, problemas cardíacos, litiasis, afecciones renales o alteraciones asociadas a la retención de líquidos.

-*Aguas de débil mineralización:* son aquellas aguas minerales que tienen aportes de calcio inferiores a 150 mg/l y aportes de magnesio de menos de 50 mg/l. Por encima de esos valores, las aguas cálcicas y magnésicas representan una mayor sobrecarga renal. Las aguas de débil mineralización están recomendadas para la elaboración de los preparados alimenticios infantiles y para personas con problemas de riñón.

-*Aguas de mineralización fuerte:* es aquella agua mineral que contiene un residuo seco superior a 1500 mg/l.

-*Aguas bicarbonatadas:* su aporte de bicarbonatos supera los 600 mg/l. Tienen un efecto neutralizante de la secreción gástrica y estimula la digestión.

-*Aguas sulfatadas:* aguas minerales que contienen más de 200 mg/l de sulfatos.

-*Aguas cloruradas:* el agua de las aguas cloruradas tienen más de 200 mg/l de cloruro.

-*Aguas cálcicas:* contienen más de 150 mg/l de calcio.

-*Aguas magnésicas:* las aguas magnésicas tienen más de 50 mg/l de magnesio.

-*Aguas fluoradas:* este tipo de agua mineral aporta más de 1 mg/l de fluoruros.

-*Aguas ferruginosas:* más de 1 mg/l de hierro obtienen las aguas ferruginosas.

-*Aguas sódicas:* con más de 200 mg/l de sodio. Esta agua mineral es ideal para dietas pobres en sodio: no más de 20 mg/l de sodio.