



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

El Agua en Nuestra Dieta

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, dado el enorme incremento en el consumo de agua informa en esta ocasión a la comunidad Hispana acerca de los distintos tipos de agua que se encuentran en el mercado, cuyas diversas características no siempre resultan claras al consumidor.

El agua es esencial para la salud humana; el cuerpo humano puede mantenerse varias semanas sin alimento pero sólo un tiempo muy corto sin agua. Algunos datos muy interesantes que nos muestran la importancia del agua en nuestra vida son los siguientes:

- El cerebro esta compuesto en un 75% de agua.
- El agua lleva nutrientes y oxigeno a todas las células de nuestro cuerpo.
- Nuestros músculos contienen entre un 70 y un 75% de agua.
- El agua ayuda a convertir el alimento en energía.
- El agua protege y recubre ciertos órganos vitales del cuerpo.
- El agua recubre nuestras articulaciones.
- El agua regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Humedece nuestro cuerpo a través de la respiración.

Usualmente se recomienda beber 8 vasos de agua al día; sin embargo la cantidad podría ser mayor de acuerdo con la actividad física que se realice.

Es aconsejable beber agua aun sin sentir sed. La sed es de hecho uno de los primeros síntomas de deshidratación, por lo tanto cuando usted siente sed significa que ya esta un poquito deshidratado.

¿Cómo Identificar los Distintos Tipos de Agua que el Mercado Ofrece Hoy en Día?

En Estados Unidos se consume más botellas de agua cada año; el consumo de agua ha aumentado de 18.7 galones por persona en el año 2001 a 26.1 galones por persona en el año 2005.

El mercado ofrece actualmente diversos tipos de agua, sobre todo en las tiendas de productos naturales u orgánicos y, muchas marcas resaltan que su agua es alcalina; pero ¿qué significa esto en términos químicos?

El pH de los alimentos o de las soluciones líquidas puede ser alcalino o ácido. El pH se mide en una tabla que va del 0 al 14. Las soluciones ácidas tienen un valor inferior a 7; las soluciones alcalinas tienen un pH mayor de 7. El pH neutro es exactamente 7.

El agua alcalina tiene por lo general un pH de 9.

Descripción de Algunos Tipos de Agua:

Distilled water: Agua destilada. No contiene sales minerales; a veces esto se consigue a través de procesos químicos.

Carbonated water: Agua carbonatada. Esta es agua potable de la llave que es tratada con dióxido de carbono para que produzca burbujas.

Artesian Aquifer: es agua que proviene de una capa subterránea de roca, grava, arena o arcilla y que brota a raudales hacia la superficie de manera natural, sin ser bombeada.

Deionized water: agua dionizada. Es agua a la que se le ha removido el 99% de los minerales, los metales y otros contaminantes. Para ello pasa por diversos procesos. Es agua comparable al agua destilada.

Agua Mineral: agua mineral. Es agua que contiene minerales u otras sustancias que le alteran el sabor pero que a la vez le otorgan valor terapéutico; puede tratarse de sales minerales, compuestos de sulfuro o de ciertos tipos de gases. El agua mineral a menudo puede ser efervescente. Puede provenir de fuentes naturales o, puede también ser preparada.

Tradicionalmente las personas viajaban en busca de las fuentes naturales de agua mineral. Actualmente existen más de 3,000 marcas disponibles en el mercado. Sin embargo, muchas veces esta agua que se venden en el mercado no son realmente agua mineral sino agua de la llave que ha sido destilada y a la que se le puede o no haber agregado minerales. Por ello es importante leer siempre las etiquetas de los productos que compramos.

¿Qué Son las Botellas de Resina Polycarbonatada?

Se trata de botellas de agua que pueden utilizarse y desinfectarse varias veces. Este tipo de botellas pueden identificarse porque en la base tienen el triángulo que simboliza el reciclaje y tienen dibujado el número 7, que es su número de código.

Este tipo de botellas representan una alternativa de solución al problema ecológico que está creando en el mundo la enorme producción de botellas de agua de plástico, ya que en su mayoría no son recicladas.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366