

Dime de qué fuente vienes...

Su sabor y demás características diferenciadoras dependen del manantial de procedencia. Elegir una u otra agua embotellada puede ser solo una cuestión de gustos.

NUESTRO ESTUDIO

40 botellas de agua mineral sin gas de 36 marcas y 34 manantiales

En esta ocasión nos centramos en el análisis de la mineralización del agua (cantidad de minerales) y de si coincide con la anunciada por el fabricante (media, débil o muy débil). También hemos medido la cantidad de contaminantes como nitratos, fluoruros, arsénico y selenio, presentes de forma natural en la zona donde se encuentra el manantial o por contaminación de los acuíferos. Completamos el análisis con la información ofrecida en la etiqueta, tanto la obligatoria como la facultativa que ha sido la que ha marcado la diferencia. Recogimos 1.200 precios en 180 tiendas de 10 ciudades.



El agua del grifo es, en principio, la mejor opción para aplacar la sed. Sin embargo, en algunas poblaciones su dureza y alto contenido de cal la hace desagradable al paladar. En estos casos y en algunos grupos de población, el agua mineral embotellada es una alternativa.

Fíjese en el nombre del manantial

No toda el agua que se vende embotellada es agua mineral natural. Solo podemos considerar como tal la procedente de un manantial subterráneo, con una composición mineral constante.

No nos vendan aire

Algunos fabricantes no dudan en emplear reclamos publicitarios para vender su producto que, a veces, rozan la pura fantasía: "agua ligera", "suave y refrescante", "naturalidad en su interior", "mantener nuestra salud o vitalidad"...



El nombre del manantial debe aparecer en sitio visible y en letras grandes. +

No es obligatorio indicar el tipo de mineralización, pero es una información muy valiosa para el consumidor. +



2L AGUA DE MINERALIZACIÓN DÉBIL



Se anuncian propiedades nutricionales que magnifican el producto. -

Con 110,4 mg/l de sodio se anuncia como apta para la preparación de alimentos infantiles, cuando no debería superar los 20 mg/l. -



"Suave y refrescante", reclamo vacío que no aporta ninguna información de utilidad para el consumidor. -

La pureza de las aguas minerales es natural. Están prohibidos los tratamientos de higienización, como la cloración que se realiza en el agua de grifo. El mismo manantial puede ser explotado por varios fabricantes. También se da el caso contrario: algunas marcas, bajo el mismo nombre, ofrecen aguas de distintas procedencias. Sin embargo, pocas veces nos fijamos en ese dato y nos dejamos llevar solo por la marca cuando en realidad el manantial es el que determina la diferencia entre unas aguas y otras. Ya sea de mineralización media, débil o muy débil, no le fal-

tará dónde elegir y, en cualquier caso, siempre con la tranquilidad de que todas cumplen con las cantidades máximas permitidas de contaminantes como nitratos, fluoruros, arsénico o selenio. Cuando los hemos encontrado, estaban siempre en niveles muy inferiores a los establecidos en la legislación.

El precio del agua lo impone la marca

A pesar de que el fabricante está obligado a indicar el manantial de procedencia, claramente y de forma destacada, no siempre lo hace así. Y, por cierto, el agua de un de-

i

MÁS INFORMACIÓN

Sobre las aguas embotelladas, los diferentes tipos que hay en el mercado y sus usos, según sus necesidades, dentro de nuestra web:

www.ocu.org/agua-mineral

terminado manantial se distribuye según la zona de producción, por eso algunas marcas principales disponen de más de un manantial para poder llegar a todos los consumidores. Asimismo y dependiendo del formato del envase, el agua de una misma marca puede proceder de diferentes manantiales. En nuestra valoración hemos tenido en cuenta la información facultativa que aporta datos tan útiles como la composición mineral, el tipo de mineralización, la conservación o los datos de contacto del fabricante. Además en el recuadro *No nos vendan aire* hemos valorado reclamos publicitarios que

AGUAS MINERALES EMBOTELLADAS



AGUAS MINERALES EMBOTELLADAS

MARCA	Manantial (punto de venta)	Ubicación del manantial	PRECIO		Volumen (L)	RESULTADOS				CALIFICACIÓN GLOBAL		
			del envase (mayo 2013)	medio por litro		Tipo de mineralización	Etiquetado	Concordancia mineralización	Contaminantes			
★	FUENTE LIVIANA	Serranía 1	Huerta del Marquesado (Cuenca)	0,40 - 0,60	0,26	2	débil	+	+	+	90	
★	VERI	Veri I	San Martín de Veri (Huesca)	0,38 - 0,50	0,30	1,5	débil	+	n.p.	+	90	
★	AQUADEUS	Fuente Arquillo	Masegoso (Albacete)	0,21 - 0,27	0,16	1,5	débil	+	+	+	90	
	SOLÁN DE CABRAS	Solán de Cabras	Beteta (Cuenca)	0,54 - 0,73	0,44	1,5	débil	+	+	+	89	
⊙	CARREFOUR	Sierra de Segura	Fuenteblanca	Sorihuela del Guadalimar (Jaén)	0,21	0,14	1,5	débil	+	+	+	89
	FONT VELLA	Sacalm	Sant Hilari Sacalm (Gerona)	0,66 - 0,74	0,35	2	débil	+	n.p.	+	89	
	AGUA DE CUEVAS	Fuente de Cuevas	Felechosa (Asturias)	0,37 - 0,50	0,30	1,5	débil	+	n.p.	+	88	
	EL CORTE INGLÉS	Monte Pinos	Almazán (Soria)	0,39	0,26	1,5	débil	+	+	+	87	
	NATURIS	Fuente Arquillo (Lidl)	Masegoso (Albacete)	0,29	0,19	1,5	débil	□	+	+	87	
	EVIAN	Evian	Evian (Francia)	1,29 - 1,50	0,88	1,5	débil	+	n.p.	+	86	
	AQUAREL	Jaras	Herrera del Duque (Badajoz)	0,32 - 0,44	0,26	1,5	débil	+	⊖	+	85	
	SIERRA CAZORLA	Sierra Cazorla	Villanueva del Arzobispo (Jaén)	0,38 - 0,50	0,31	1,5	media	+	n.p.	+	85	
	AQUABONA	- Santolín	Quintanaurria (Burgos)	0,32 - 0,52	0,26	1,5	débil	+	+	+	85	
	FUENTEDONA	Virgen del Camino (Mercadona)	San Miguel del Camino (León)	0,39 - 0,42	0,21	2	débil	+	⊖	+	83	
	AQUAREL	Abetos	Arbúcies (Gerona)	0,33 - 0,43	0,26	1,5	débil	+	+	+	83	
	MONDARIZ	Mondariz IV	Mondariz (Pontevedra)	0,46 - 0,51	0,33	1,5	débil	+	+	+	82	
	DIA	Sousas II	Verín (Orense)	0,20 - 0,23	0,14	1,5	débil	+	+	+	82	
	AQUABONA	Fontoira	Cospeito (Lugo)	0,29 - 0,40	0,25	1,5	débil	+	+	+	81	
	FONT VELLA	Sigüenza	Sigüenza (Guadalajara)	0,66 - 0,73	0,35	2	media	+	n.p.	+	80	
	FONT NATURA	Font Natura	Loja (Granada)	0,19 - 0,27	0,15	1,5	débil	+	+	+	78	
	LANJARÓN	Salud	Lanjarón (Granada)	0,66 - 0,77	0,35	2	débil	+	n.p.	+	78	
	AUCHAN	Fontecelta (Alcampo)	Sarria (Lugo)	0,20 - 0,29	0,15	1,5	débil	+	+	+	77	
	EROSKI BASIC	Fontecelta	Sarria (Lugo)	0,19 - 0,27	0,16	1,5	débil	+	+	+	76	
	DIA	Fuente Primavera	S. Antonio de Requena (Valencia)	0,20 - 0,24	0,14	1,5	media	+	⊖	+	76	
	FUENTE PRIMAVERA	Fuente Primavera	S. Antonio de Requena (Valencia)	0,20 - 0,35	0,17	1,5	media	+	⊖	+	76	
⊙	FONTECABRAS	Fontecabras	Jaraba (Zaragoza)	0,18 - 0,22	0,12	1,5	media	+	n.p.	+	74	
⊙	FUENTEVERA	Fuentevera	Calera y Chozas (Toledo)	0,17	0,11	1,5	débil	+	n.p.	+	74	
	CABREIROÁ	Cabreiroá	Verín (Orense)	0,33 - 0,50	0,27	1,5	débil	+	+	+	69	
	AGUADOY	Aguadoy (Mercadona)	Calera y Chozas (Toledo)	0,27 - 0,32	0,15	2	débil	+	+	+	68	
	ALIADA	San Joaquín (Grupo El Corte Inglés)	Valdunciel (Salamanca)	0,27	0,18	1,5	débil	+	+	+	68	
	SAN JOAQUÍN	San Joaquín	Valdunciel (Salamanca)	0,27 - 0,29	0,14	2	débil	+	+	+	67	
	FUENSANTA	Fuensanta	Nava (Asturias)	0,48 - 0,52	0,34	1,5	débil	+	+	+	66	
	CONSUM	Fuente Barranco Carbón	Chóvar (Castellón)	0,26	0,17	1,5	débil	⊖	+	+	64	
	BEZOYA	Bezoya de Trescasas	Trescasas (Segovia)	0,45 - 0,55	0,34	1,5	muy débil	⊖	+	+	64	
	BEZOYA	Bezoya de Ortigosa del Monte	Ortigosa del Monte (Segovia)	0,45 - 0,55	0,34	1,5	muy débil	⊖	+	+	64	
	TELENO	Teleno	Palacios de la Valduerna (León)	0,21 - 0,29	0,17	1,5	muy débil	⊖	+	+	64	
	CORTES	Penyagolosa	Cortes de Arenoso (Castellón)	0,27 - 0,30	0,19	1,5	débil	⊖	+	+	64	
	AGUAS DE SOUSAS	Sousas II	Verín (Orense)	0,35 - 0,37	0,24	1,5	débil	⊖	n.p.	+	64	
	VILADRAU	Fontalegre	Viladrau (Gerona)	0,36 - 0,50	0,27	1,5	débil	⊖	+	+	64	
	FONTECELTA	Fontecelta	Sarria (Lugo)	0,29 - 0,35	0,23	1,5	débil	⊖	+	+	64	

★ Mejor del Análisis ⊙ Compra Maestra n.p.: no procede + Buena Callidad
+ Muy bueno □ Aceptable - Malo ⊖ Muy malo

AGUAS MINERALES GALARDONADAS



90



FUENTE LIVIANA Serrania 1

Embotellada en Huerta del Marquesado (Cuenca). Sin contaminantes. Etiquetado completo y claro. Botella de 2 litros.

Entre 0,40 y 0,60 euros



90



VERI Veri I

Embotellada en San Martín de Veri (Huesca). Sin contaminantes. Etiquetado completo y claro. Botella de 1,5 litros.

Entre 0,38 y 0,50 euros



90



AQUADEUS Fuente Arquillo

Embotellada en Masegoso (Albacete). En la etiqueta de la botella de 1,5 litros, echamos en falta consejos de conservación una vez abierta la botella.

Entre 0,21 y 0,27 euros

89



CARREFOUR (Sierra de Segura) Fuenteblanca

Embotellada en Sorihuela del Guadalimar (Jaén). Botella de 1,5 litros.

0,21 euros



74



FONTECABRAS Fontecabras

Embotellada en Jaraba (Zaragoza). Hemos detectado nitratos, aunque muy por debajo de los límites legales.

Entre 0,18 y 0,22 euros



74



FUENTEVERA Fuentevera

Embotellada en Calera y Chozas (Toledo). Hemos detectado arsénico, aunque muy por debajo de los límites legales.

0,17 euros



aparecen en algunas etiquetas y pueden despistar al consumidor. Y hablando de precios, en estos productos las diferencias no son grandes, pero llama la atención que el precio de la botella lo determina el nombre comercial, no el manantial de donde procede. Por ejemplo, la marca Aquabona, que envasa en dos manantiales diferentes, Santolín y Fontoira, tiene unos precios medios por litro, establecidos por la marca, muy similares: 0,26 euros/l y 0,25 euros/l, respectivamente. Aun así, a veces merece la pena comparar. Por ejemplo, con lo que cuesta 1 litro de Solán de Cabras podría comprar 4 litros de Fuentevera, una de nuestras Compras Maestras.

OCU-SALUD ACONSEJA

Cada agua tiene su uso

El consumo habitual de agua mineral no tiene efectos preventivos ni curativos de ninguna enfermedad, pero en algunos casos puede ayudar a aliviar determinadas molestias, si se mantiene un consumo habitual durante un cierto tiempo.

- ◆ El agua del grifo es la mejor opción como agua de mesa. Si no es posible, opte por aguas de mineralización débil o media.
- ◆ Para preparar alimentos infantiles, utilice aguas de mineralización débil o muy débil y bajas en sodio.

◆ Con propiedades diuréticas o laxantes, las ideales son aguas con bajos contenidos de sodio.

◆ Para combatir los cálculos renales, beber en abundancia agua de mineralización débil o muy débil facilita el trabajo del riñón. Para los cálculos de ácido úrico son mejores las aguas ricas en bicarbonato, para los oxálicos, las cálcicas o bicarbonatadas, y para los cálculos de fosfato amónico es mejor optar por las de mineralización muy débil, y mejor evitar las bicarbonatadas. ♥