

Los ocho mitos que enturbian al agua del grifo y salpican al agua envasada

Antonio Ortí Barcelona 07/04/2025 06:00



Al contrario de lo que pueda parecer, el agua embotellada no pasa más controles de calidad que el agua del grifo

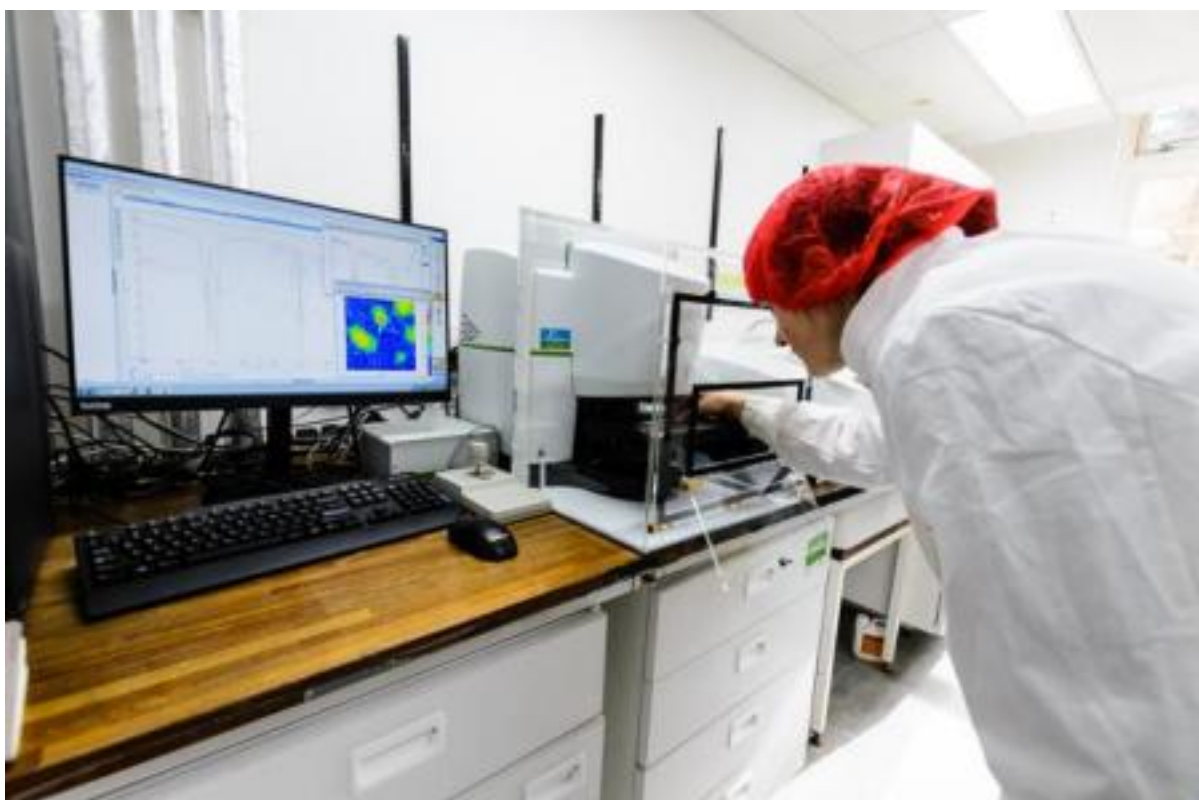
Getty Images

La demanda de agua embotellada se ha disparado en los últimos años hasta el punto de que, según una [encuesta](#) de la OCU del año 2024, un 66% de los catalanes reconoce beber habitualmente agua envasada.

Algo parecido sucede en la península e islas a la hora de decantarse por el agua de la red pública o por la que embotellan las empresas privadas. Sin embargo, y pese a que aparentemente el agua mineral y la del grifo son tan distintas como el día y la noche, cuando grupos de niños visitan las plantas potabilizadoras, los expertos que les

guían a lo largo del recorrido les explican que el agua que bebemos es la misma que tomaron en su día los neandertales o que bebió Cleopatra en Egipto, ya que la Tierra no recibe agua de otros planetas. Es decir, el agua es siempre es la misma, por lo que lo único que cambia es su estado: gaseoso (nubes), líquido (mares, ríos y depósitos subterráneos) o sólido (hielo).

Todas las aguas contienen microplásticos



Los contaminantes atmosféricos están presentes en el agua que bebemos, proceda de donde proceda

Terceros

Por esta razón, buena parte de lo que se encuentra en las aguas minerales puede hallarse también en la que sale del grifo: minerales como calcio, magnesio o sodio (además de otros, cuando el proceso de potabilización lo permite). También microplásticos (los hay incluso en el [Ártico](#),

además de en los cultivos, el mar, los cosméticos e incluso [suspendidos en el aire](#)). Incluso las aguas envasadas gourmet que se elaboran con los icebergs que se desprenden de Groenlandia, no son ajenas a los mismos contaminantes atmosféricos que se depositan en ríos, mares o acuíferos.

El cóctel de H2O que bebemos

Antes de las lluvias de marzo, el agua que bebían los barceloneses (y que seguirán bebiendo hasta nueva orden) procedía, en un 25% de agua regenerada, en otro 33% era desalinizada, en un 19% provenía de la superficie (ríos o embalses) y en el 23% restante de pozos subterráneos. "Todas estas aguas luego se mezclan, aunque la proporción que finalmente lleva el agua del grifo de cada una de estas fuentes la decide la Agència Catalana de l'Aigua", aclara Miquel Paraira, director de calidad del agua de Aigües de Barcelona. Hay zonas de Barcelona, por ejemplo, donde el agua del grifo es una mezcla de la que viene de los ríos, de agua subterránea y de agua desalinizada, mientras hay otras zonas donde el agua del grifo proviene solamente de los ríos y de las desalinizadoras. Aunque el agua procedente del río Ter se percibe como de mejor gusto que la que del Llobregat (por no atravesar terrenos salinos como Súria o Cardona y, también, por la menor presencia de industrias), en la práctica casi nadie bebe únicamente el agua de uno de estos dos ríos, ya que lo habitual es mezclarlas.

Aunque tanto el agua envasada como la del grifo son seguras, por "cañerías" sociales como Facebook, X o Instagram circulan estos ocho mitos:



1

El agua embotellada tiene una calidad muy superior a la del grifo

Aunque el sentido del gusto es subjetivo, buena parte de la población de Catalunya, la Comunidad Valenciana (donde el 70% reconoce consumir agua embotellada) o Mallorca bebe agua envasada. Por el contrario, solamente un 7% de los madrileños y un 10% de los vascos adquiere agua en recipientes de plástico.

Cuando el agua discurre por cuencas calcáreas, ricas en cal y magnesio, como ocurre en el Mediterráneo, su sabor es percibido como desagradable. Sin embargo, cabe reseñar un fenómeno digno de mención: en las catas a ciegas, el agua del grifo queda en muchas más ocasiones de las que cabría imaginar entre las tres primeras

clasificadas, pese a competir con aguas envasadas de gran pompa y boato. La Unió de Consumidors de València, por ejemplo, [concluyó en 2019](#), tras realizar 30 catas a ciegas, que el 75% de los encuestados no eran capaces de distinguir el agua del grifo frente al agua embotellada. Algo parecido piensa Miquel Paraira, director de calidad del agua de Aigües de Barcelona. "Me viene a la cabeza una cata a ciegas donde, además de agua del grifo, había aguas minerales muy conocidas, tanto españolas como francesas, y donde el agua del grifo quedó entre las primeras", rememora este licenciado en Farmacia. "Las catas a ciegas eliminan los prejuicios existentes", sentencia.



2

Es mejor poner el agua en la nevera para que se evapore el cloro

En realidad, el cloro se evapora en mayor medida cuando el agua está a temperatura ambiente. "Lo que ocurre es que cuando la temperatura es más baja, se atenúa su

sabor, aunque se evapore más lentamente", precisa Paraira.



3

Resulta más higiénico preparar los biberones con agua mineral

Tanto el agua mineral como la del grifo son completamente seguras. Es cierto que en zonas donde la ganadería intensiva tiene una gran presencia, el nivel de nitratos puede ser demasiado alto para los más pequeños. En estos casos estaría justificado recurrir al agua mineral para preparar los biberones y las papillas de los lactantes. Ahora bien, salvo que la cantidad de nitratos sea muy elevada, el agua del grifo es completamente apropiada para preparar los biberones.



4

El agua que pasa por filtros es más saludable

Los filtros de carbón activo que se acoplan al grifo mejoran el sabor del agua, llegando a eliminar en algunos casos el cloro. Sin embargo, no hacen que el agua potable sea más saludable sino, en todo caso, más perecedera, por lo que el consejo de Miguel Ángel Lurueña, Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y autor del blog [Gominolas de Petróleo](#), "es beberla hoy mejor que mañana, por la posibilidad de que pueda contaminarse con patógenos". Otro buen consejo es ser estricto a la hora de sustituir el filtro en la fecha recomendada por el fabricante.



5

El cloruro sódico que incorpora el agua potable incrementa la cantidad de sal que tomamos en la dieta

“El cloro con el que se trata el agua potable es muy diferente del cloruro de sodio de la sal común”, precisa Lurueña, quien es autor de libros como *Que no te líen con la comida* o *Del ultramarinos al hipermercado* (ambos en Destino). Por si fuera poco, cerca del 75% de la sal que tomamos, no procede del salero sino de los alimentos procesados, los embutidos, los quesos o las conservas. Para igualar la cantidad de sal que diariamente tomamos a través de estos alimentos, “sería necesario beber unos 26 litros de agua del grifo al día”, según el cálculo que efectuó en su día el dietista-nutricionista Julio Basulto.

En el supuesto de concurrir alguna enfermedad cardiovascular, el médico puede aconsejar seguir una dieta muy baja en sales. En este caso, y siempre por

prescripción médica, podría optarse por aguas embotelladas, pero no de cualquier tipo, sino las de mineralización muy débil o directamente desmineralizadas. "El problema no es que el agua del grifo lleve una cantidad de sodio alta, sino que ocurre un poco como con el pan, que tampoco lleva tanta sal. El problema es que como bebemos agua y comemos pan tan a menudo, todo ello va aportando sal a la dieta", explica Lurueña.



6

El agua del grifo produce piedras en el riñón

"El calcio que lleva el agua del grifo no genera piedras en el riñón, ni siquiera cuando las aguas son duras", tranquiliza Lurueña. Los cálculos renales pueden ser consecuencia de consumir oxalatos, presentes, por ejemplo, en algunas verduras de hoja verde como las espinacas. No obstante, durante mucho tiempo se ha argumentado que las aguas duras (así llamadas por provenir de cuencas calizas con altos niveles de calcio y

sodio) pueden provocar cálculos renales, aunque este punto no se ha demostrado.

Sobre este asunto, la OCU señala que "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". En la práctica, los cálculos renales son de origen multifactorial, "es decir, no se deben a una única causa, sino a la confluencia de muchas", pondera Lurueña.



7

El agua del grifo tiene microplásticos

En realidad, la concentración de microplásticos en el agua embotellada es [muy superior](#) a la del agua del grifo, según concluye un [estudio](#) de la Universidad Autónoma de Madrid. Sin embargo, no existen estudios hasta la fecha que demuestren si estas concentraciones pueden causar daño o no a los seres humanos. Según la anterior investigación, la concentración de micro-partículas

plásticas en el agua embotellada es de unas 0,7 por litro, mientras que en el agua del grifo la concentración media desciende hasta 0,0125 por litro.



8

El cloro es malo: es mucho mejor el agua cruda o raw water

Aunque el doctor John Snow lo utilizó por primera vez en el año 1854 en una fuente de la calle Broad de Londres para atajar un violento brote de cólera que mató a 617 personas, actualmente el cloro arrastra fama de ser nocivo. A decir verdad, lo realmente peligroso en términos de seguridad alimentaria es el agua cruda o [raw water](#) que [estuvo de moda](#) entre los hípsters de Silicon Valley. El agua sin tratar puede contener bacterias, virus y parásitos como muchos han podido comprobar por sí mismos, tras experimentar retortijones en el estómago después de beber agua sin potabilizar. Quienes promueven el "agua cruda" justifican su [elevado precio](#), aduciendo que el agua que sale del grifo está "muerta" (sic) mientras que el agua

cruda sin esterilizar mantiene vivos a “microbios saludables”, aunque ningún estudio mínimamente serio respalde esta supuesta ventaja.



La OCU recomienda comprar garrafas de cinco u ocho litros, por contaminar menos

Otras Fuentes

Mejor en garrafa

La OCU insiste en priorizar el agua del grifo, salvo que su sabor sea realmente desagradable, en cuyo caso aconseja adquirir aguas minerales de manantiales situados en la misma región del consumidor, por el menor impacto medioambiental que ocasiona su transporte. Para aquellos a quienes les molesta el sabor del agua del grifo, la OCU recomienda comprar garrafas de cinco u ocho litros, por contaminar menos (cuanto más pequeño es el recipiente de plástico, más contamina). Según un estudio publicado en septiembre de 2024 en British Medical Journal Global Health, las botellas de plástico son el segundo contaminante oceánico mas frecuente (a nivel

mundial, menos del 9% de estas botellas se reciclan), solo por detrás de las bolsas de plástico.