

¿Auga embotellada ou da billa?



Fiallega Alonso, Sara
Nogueiras González, Raquel
CIFP ÁNHEL CASAL , DIETÉTICA
FCT EN EI OS CATIVOS

¿Auga embotellada ou da billa?

A auga embotellada xera millóns de euros ao ano para as campañas produtoras. España é o terceiro país con maior consumo de auga embotellada na UE.

As campañas de marketing levadas a cabo polos principais “fabricantes”, incítannos a beber **auga mineral relacionándoa con múltiples beneficios para a saúde..** Pero as investigacións revelan datos escandalosos e as moitas demandas interpostas contra estas compañías por **publicidade enganosa** móstrannos unha realidade diferente.

¿Que é o que non sabes da auga embotellada?

1. A súa composición: Bisfenol-A na auga embotellada:

As botellas de plástico conteñen un elemento que se denomina **Bisfenol-A**: Durante o transporte industrial das botellas de plástico xéranse certas temperaturas que fan que **este composto entre en contacto coa auga e despois pase ao noso organismo cando a bebemos.**

O Bisfenol-A utilízase en todo o mundo e en todo tipo de produtos para endurecer os plásticos, previr bacterias e evitar a corrosión nas latas. Chámase “**disruptor endocrino**” xa que ten a capacidade de alterar o sistema endocrino.

Relaciónase con problemas graves de saúde como a diabetes, obesidade, infertilidade , tiroides, algúns cánceres, etc e recentemente relacionouse co cancro de mama.

En Europa, o Bisfenol-A está prohibido en envases de uso alimentario para bebés, como os biberóns e a Comisión Europea estase pranteando tamén limitar o tóxico Bisfenol-A nos envases alimentarios.

2. O desastre ambiental

Outra das razóns fundamentais para deixar de consumir **auga embotellada** é o terrible **desastre ambiental** que supón a acumulación das moitas toneladas de plástico xeradas, procedentes de **botellas de auga** en cuxa fabricación se empregan cantidades inxentes de petróleo que tardan séculos en descompoñerse.

3. Carecen de Flúor :

Este elemento é moi importante para previr caries e coidar unha boa saúde bucal e é natural na auga da billa. Esta provén de mananciais e/ou pozos subterráneos. Pero na auga embotellada non se encontra presente debido á cantidade de químicos que se lle engaden por parte das empresas envasadoras.

4. É máis custosa:

Os prezos da auga van aumentando conforme diminúe o tamaño do envase e o grado de exotismo.

5. Excesiva exposición:

A auga embotellada está exposta aos raios solares durante o seu almacenamento, o transporte e os cambios bruscos de temperatura. Iso xera moléculas tóxicas e fatais para o noso organismo.

6. Caducidade:

Ten fecha de caducidade e xeralmente non nos fixamos.

¿Razóns para substituír botellas de plástico por vidro?

Tendo en conta as razóns anteriores propoñemos outras opcións para deixar de consumir botellas de plástico.

Antes de nada é preciso diferenciar entre cristal e vidro , xa o que a principal diferenza é que o cristal contén un compoñente chamado Óxido de Chumbo, que fai que teña un punto de fundición menor e sexa máis facilmente moldeable, e que polo tanto non se poda reciclar no contedor de vidro.

Polo tanto é o vidro o que conta coas seguintes vantaxes :

1. Composición : O vidro componse dun 40% de vidro reciclado e un 60% de cuarzo natural.
2. O tapón é de madeira de haia de montes certificados. O interior do tapón de rosca está feito con biomasa.

Unha botella de vidro destas características é ideal para levar a nosa auga, infusión, etc.

Auga da billa : A mellor opción.

- ❖ A rede pública de auga é segura, sobre todo en España, onde se considera especialmente recomendable.
- ❖ A composición química da auga embotellada con respecto á da billa é moi similar.
- ❖ A publicidade da auga embotellada é inganosa, está sufrindo numerosas demandas debido á súa composición.
- ❖ Un bo porcentaxe de auga embotellada procede, en realidade, das redes públicas.
- ❖ Podendo dispoñer de auga pública gratuita potable, é completamente absurdo gastar nunha moda opulenta e completamente innecesaria.
- ❖ Beber auga da billa é un acto de conciencia social que contribúe a posibilitar o acceso de auga pública potable a todos os seres humanos.
- ❖ Dispoñemos de numerosas opcións para mellorar a calidade da auga da billa, así como as súas propiedades organolépticas.

BIBLIOGRAFÍA:

1. <https://aguasalud.es/7-efectos-negativos-del-agua-embotellada/>: 4 de Abril de 2019 . Agua embotellada.
2. <https://www.vidanaturalia.com/agua-del-grifo-o-embotellada-cual-es-mejor/> 4 de Abril de 2019. ¿Agua del grifo o embotellada?
3. <http://hidrologiasostenible.com/mitos-y-timos-del-agua-filtros-de-osmosis/> 5 de Abril de 2019. Mitos y timos del agua.
4. https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/10/10/articulo/1507666437_558794.html 4 de Abril de 2019. ¿ Tiene sentido beber agua embotellada?.