

Preguntas sobre el agua destilada

El código de la hidratación · Capítulo 9

OBRA

El código de la hidratación

CAPÍTULO

9 de 10

AUDIO EN ALEMÁN

8 minutos

Aquí encontrará la información más importante sobre el disfrute y el uso del agua destilada.

Al final de este libro queremos ocuparnos todavía de las preguntas habituales que surgen en relación con el agua destilada.

PREGUNTA

¿Por qué se sabe tan poco sobre las ventajas del agua destilada?

RESPUESTA

¿Gran temor y ninguna técnica? Es legítimo preguntarse por qué este saber no forma parte desde hace tiempo de lo habitual. La razón principal es de índole puramente práctica. Hasta hace pocos años era técnicamente casi imposible obtener agua de esta calidad en la propia cocina, ya que los aparatos eran caros, ruidosos y estaban concebidos ante todo para laboratorios. Hoy las tornas han cambiado. Los alambiques modernos se han vuelto asequibles y se han optimizado para el uso doméstico.

Que este saber solo ahora se vaya popularizando poco a poco se debe también a viejos mitos de épocas en las que el agua destilada solo se asociaba con baterías de coche o con historias de terror. Como ocurre con muchos conceptos de salud, hace falta tiempo para que la experiencia de los usuarios supere los viejos dogmas.

PREGUNTA

¿Dónde puedo comprar agua destilada?

RESPUESTA

Lamentablemente, casi en ningún sitio. De hecho, apenas hay proveedores que ofrezcan en el comercio minorista agua destilada expresamente como agua potable apta para el disfrute. Como en la opinión pública sigue imperando a menudo la creencia errónea de que el agua destilada es perjudicial para la salud, falta sencillamente el mercado para una distribución rentable. Además, la producción y la logística con calidad alimentaria serían tan costosas que los precios del agua embotellada no serían justificables ni ecológica ni económicamente.

PREGUNTA

¿Se puede beber el agua destilada de las tiendas de bricolaje?

RESPUESTA

No, en ningún caso. Que la denominación sea idéntica no significa que este producto tenga calidad de agua potable, ya que suele producirse con fines técnicos mediante desmineralización química o destilación a baja temperatura. Como el agua pura es un disolvente extremadamente potente, durante un almacenamiento prolongado en recipientes de plástico de calidad inferior disuelve de las paredes de los bidones plastificantes nocivos para la salud, como los ftalatos o el bisfenol A.

Al final, con esta agua ingiere usted un concentrado de residuos plásticos cargado de sustancias químicas.

PREGUNTA

¿Se puede beber demasiada?

RESPUESTA

Sí, sin duda. La cantidad de agua destilada que debería beber corresponde exactamente a las recomendaciones generales para una hidratación saludable. El valor orientativo para adultos sanos se sitúa aproximadamente entre 1,5 y 2,5 litros al día, y sus necesidades individuales dependen de la actividad, el clima y la alimentación. Lo decisivo es una alimentación rica en minerales a base de cereales integrales, verduras y proteínas, ya que el agua nunca ha sido, de todos modos, la principal fuente de nutrientes.

La llamada hiponatremia, la falta de sodio en la sangre, no se debe a la pureza del agua, sino a una ingesta excesiva en muy poco tiempo, algo que, sin embargo, casi solo se da en deportistas extremos o en condiciones extremas.

PREGUNTA

¿Se pueden regar también las plantas con ella?

RESPUESTA

Sí, incluso es muy recomendable. Antes de la revolución industrial, el agua de lluvia se consideraba la fuente de agua más pura y ofrecía condiciones ideales para el crecimiento de las plantas. En esta tradición, el agua destilada es hoy la elección perfecta para sus plantas. Como está libre de cal, los finos poros de los pelos radicales permanecen abiertos. Así las plantas pueden absorber los nutrientes del suelo de manera aún más eficiente.

PREGUNTA

¿Es el agua destilada adecuada también para preparar alimentos de bebé?

RESPUESTA

Sí, por supuesto. El agua destilada es adecuada para preparar alimentos de bebé, ya que no aporta ninguna carga mineral propia adicional y evita así una sobrecarga descontrolada de los riñones, aún inmaduros, del lactante. En pediatría se sabe que los riñones de los lactantes todavía no alcanzan la plena capacidad de filtración de un adulto y, por ello, pueden reaccionar con sensibilidad a una carga disuelta demasiado elevada en el agua.

PREGUNTA

¿Pueden beberla también las mascotas?

RESPUESTA

Sí, los animales suelen poseer un instinto mucho más fino que las personas para la calidad de su alimento y prefieren instintivamente el agua más pura. Numerosos dueños de animales observan que los perros y los gatos prefieren el agua destilada al agua del grifo corriente en cuanto tienen la opción. Esta preferencia subraya la aceptación biológica del agua pura como medio de hidratación óptimo, también para el organismo animal.

PREGUNTA

¿A qué sabe esta agua?

RESPUESTA

Mucho más suave y neutra que cualquier agua corriente. Para muchas personas resulta desacostumbrado, ya que no saben, o mejor dicho nunca han podido saborear, a qué sabe el agua de altísima pureza. ¿Y cómo iban a saberlo? El sabor del agua destilada se describe a menudo como más suave y neutro que el del agua corriente. Como está totalmente libre de minerales, residuos de cloro, cal y aditivos químicos, muchas personas perciben la sensación en boca como especialmente pura y delicada.

Aunque el primer sorbo puede resultar al principio desacostumbrado por la ausencia de sustancias acompañantes, las papilas gustativas se recalibran con rapidez. Con el tiempo perciben la claridad del agua de forma muy consciente, ya que sus sentidos vuelven al punto cero absoluto de la neutralidad, alcanzable solo de este modo.

PREGUNTA

¿Se puede cocinar con agua destilada?

RESPUESTA

Sí, incluso es muy recomendable. Cocinar con agua destilada es muy recomendable y actúa como un auténtico potenciador del disfrute. Ya sean sopas, bebidas calientes o salsas finas, todo lo que se disuelve en agua gana enormemente en aroma. Como el agua destilada no aporta carga mineral propia, posee un poder disolvente claramente mayor para las sustancias aromáticas naturales. Así, los finos matices de sus ingredientes se extraen con mayor intensidad y se expresan sin alteraciones.

PREGUNTA

¿Hay que remineralizar el agua destilada?

RESPUESTA

No, en absoluto. Es una de las preguntas más debatidas y aquí quiero ser muy claro. Confíe en la fuerza de los alimentos, porque es ahí donde deben estar los minerales. El objetivo es un medio de transporte vacío para la purificación del cuerpo. El lugar de los minerales, en forma orgánica, está en los alimentos, la fruta y la verdura, no en el agua. Recuerde que, si le añade sales artificialmente, el agua pierde su hambre de disolver.

PREGUNTA

¿Dónde debo conservar el agua destilada?

RESPUESTA

Es una pregunta muy importante. La respuesta es, solo en vidrio o en acero inoxidable. La elección del recipiente adecuado es decisiva. Utilice exclusivamente recipientes de vidrio o de acero inoxidable de alta calidad y renuncie sistemáticamente al plástico. Como el agua destilada, debido a su extrema pureza, tiene una fuerte tendencia a absorber sustancias de su entorno, interactuaría químicamente con los envases de plástico y disolvería activamente de ellos plastificantes, microplásticos y sustancias con efecto hormonal como el bisfenol A, BPA.

El vidrio y el acero inoxidable de alta calidad, en cambio, son inertes, es decir, no desprenden partículas y garantizan que su agua se mantenga tan pura como salió del alambique.

PREGUNTA

¿Qué ocurre cuando el agua se congela?

RESPUESTA

Es un proceso notable. Cuando el agua destilada se congela, se forma un hielo cristalino. La congelación muestra de forma visual lo pura que es realmente esta agua. Los cubitos que se hacen con ella quedan transparentes como el vidrio. Como no encierran gases ni minerales, cristalizan perfectamente, sin turbidez. La pureza se conserva por completo al descongelarse. Al final de esta ronda de preguntas queremos decirle además que, si tiene más preguntas, simplemente escríbanos. Responderemos a sus preguntas con mucho gusto.

PARA ESCUCHAR EN ALEMÁN EN [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)