**TEXTO 1 ¿ES SALUDABLE BEBER AGUA DE LLAVE EN CHILE?**

Autor: J**ohn Alday. Periodista de la Universidad Diego Portales**. Redactor de notas explicativas y verificaciones. Recuperado de <https://www.malaespinacheck.cl/ciencia-y-salud/2023/10/10/que-tan-saludable-es-el-agua-de-llave-en-chile/> el 10 de marzo de 2024.

¿Alguna vez tomas**agua de la llave**? ¿Sabes si es sana, o qué contiene? El [agua](https://malaespinacheck.cl/pais/2023/10/05/corte-de-agua-en-santiago-cuando-y-que-comunas-seran-afectadas/), por supuesto, es fundamental en nuestro día a día. De hecho, se recomienda, por lo general, beber al menos 2 litros diariamente. El**agua de Chile** es una de las pocas del mundo, y la única de Sudamérica, que se considera «segura». Según los datos del [Environment Performance Index](https://epi.yale.edu/epi-results/2022/component/h2o), de la Universidad de Yale, nuestro país se posiciona **38 en el ranking mundial**, con una puntuación de 68.1 de un máximo de 100. No obstante, esto no significa que sea un agua «pura». En su proceso de purificación incorpora algunos elementos, como el cloro, sodio, magnesio, calcio, aunque en mínimos porcentajes que no representan un peligro para la salud.

### ¿Se puede beber agua de la llave en Chile? La Superintendencia de Servicios Sanitarios y la [Asociación Nacional de Empresas de Servicios Sanitarios](https://www.andess.cl/calidad-del-agua-potable-en-chile/#1553826737815-1bff1b78-d823) (que reúne las empresas de agua de todo Chile) asegura que el agua potable en Chile cumple con los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud. Además, en todas las regiones se cumple con el estándar de la**normativa NCh 409/1,** que requiere de 43 parámetros de calidad sobre la**presencia de químicos, metales, microorganismos, la desinfección y la ausencia de bacterias, y ciertas condiciones de sabor, color y olor.** Aunque en todas las zonas se cumpla el mismo criterio, no todas tienen la misma**fuente de agua**. Esto provoca una diferencia en su sabor o textura. Mientras en el norte la sacan principalmente de napas subterráneas, lo que provoca que contenga más sales minerales, en el sur usan más agua de lago, por lo que se considera más «liviana».

A pesar de que el agua en Chile sea segura, el agua embotellada puede lograr ser más «pura», por su proceso de**filtración**, eliminando los minerales y otros materiales tóxicos. Además, se ahorra usar**cloro**, elemento que puede generar un sabor distinto al agua de grifo. No obstante, el embotellamiento también puede provocar que el agua termine con residuos de **microplástico**, siempre en mínimas cantidades que no significan un riesgo para la salud. Por otro lado, es importante recalcar el impacto ambiental que provoca su producción y distribución. Una solución alternativa es tener un sistema de**purificación y filtrado** en tu casa, y usarlo sobre el agua de la llave, para remover el cloro u otros elementos (depende de la calidad de cada sistema).

# **TEXTO 2 ¿EL AGUA EMBOTELLADA AYUDA A EVITAR CÁLCULOS RENALES: ¿MITO O REALIDAD?**

Recuperado de <https://www.meganoticias.cl/calidad-de-vida/371639-calculos-renales-prevencion-agua-purificada-23-03-2022.html>

Los cálculos renales son piedras o material endurecido que se acumula en los riñones y que usualmente causan mucho o dolor al ser expulsados. Tienen diferentes tamaños, se pueden identificar algunos similares a un grano de arena, mientras que otros podrían ser tan grandes como una perla. Están compuestos por minerales y sales ácidas que ingresan al cuerpo por la alimentación, suplementos alimenticios o en algunos casos por ciertos remedios. La mayoría de las personas logra expulsarlos naturalmente, con mucha agua y medicamentos para disminuir el dolor. Pero si estos se alojan en las vías urinarias, en vez de los riñones, entonces puede que los médicos recomienden retirarlos con cirugía, para así evitar más complicaciones.

¿Ayuda en algo tomar agua purificada? Alfredo Doménech es médico urólogo de la Clínica de la Universidad de los Andes, y explicó cuáles son las mejores estrategias para evitar la acumulación de depósitos minerales. Para poder prevenir este molesto problema, las organizaciones especiales de salud han determinado que la calidad del agua que se toma no tendría mayor incidencia, por lo que gastar en agua purificada o embotellada no tendría ni una diferencia. “En la formación de cálculos renales importa mucho más la cantidad de agua que ingiere el paciente más que la calidad. Hay diversos estudios que han relacionado la calidad del agua con la formación en distintas poblaciones. Lo que se vio, es que los pacientes que toman más de tres litros de agua al día, independiente de la calidad, están más protegidos”, concluyó el especialista al diario nacional.