

Infórmate

Antes de elegir

Calidad 1ª

Sodio

menos es mejor

Comparativa de SODIO*

Los profesionales de la salud recomiendan generalmente aguas bajas en sodio

	mg/litro
SIERRA CAZORLA	1,3
SOLÁN DE CABRAS	5,2
FONT D'OR	9,2
LANJARON	4,8
FONT VELLA	13,2
VILADRAU	13,2
BEZOYA	1,3

El agua baja en sodio está indicada para la preparación de alimentos infantiles. También es ideal para dietas hiposódicas y para el control de la hipertensión.

Calcio

más es mejor

Comparativa de CALCIO*

Cantidad sugerida por la OMS **

	mg/litro
SIERRA CAZORLA	77,8
SOLÁN DE CABRAS	58,3
FONT D'OR	26,4
LANJARON	27,2
FONT VELLA	38,5
VILADRAU	26,7
BEZOYA	4,0

El calcio juega un papel importante en el fortalecimiento de huesos y dientes. Está especialmente recomendado en épocas de crecimiento y para la tercera edad. Protege de la osteoporosis.

Magnesio

más es mejor

Comparativa de MAGNESIO*

Cantidad sugerida por la OMS **

	mg/litro
SIERRA CAZORLA	37,1
SOLÁN DE CABRAS	25,1
FONT D'OR	3,2
LANJARON	8,8
FONT VELLA	9,7
VILADRAU	4,3
BEZOYA	1,8

El magnesio ayuda a fijar el calcio y el fósforo en huesos y dientes. Actúa controlando la flora intestinal y contribuye a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Bicarbonatos

más es mejor

Comparativa de BICARBONATOS*

Cantidad sugerida por la OMS **

	mg/litro
SIERRA CAZORLA	466,4
SOLÁN DE CABRAS	285,8
FONT D'OR	78,8
LANJARON	105
FONT VELLA	149
VILADRAU	106,5
BEZOYA	18

Alto poder digestivo. Los bicarbonatos tienen un efecto neutralizante de la secreción gástrica por lo que estimulan y favorecen una buena digestión.

* Los datos expresados en la tabla han sido obtenidos de las etiquetas de las marcas mencionadas, salvo error tipográfico.

** Según el informe *Health Risks From Drinking Demineralised Water*, F. Kozisek para la OMS (Organización Mundial de la Salud), Ginebra, 2004.

Origen de Vida



- Diurética
- Equilibrada
- Digestiva



Colaborador oficial de:



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL

www.aguasierracazorla.com