



# \_filtros de Agua ¿Qué, cómo, por qué?



El agua es vida, y tener acceso a agua limpia y segura es un derecho fundamental para todos. Si estás buscando formas de purificar y mejorar la calidad del agua que consumes, Libera Tu Salud explora la variedad de filtros de agua, sus beneficios, tipos y la información más importante que debes conocer, para asegurarte de que estás brindando a tu cuerpo el mejor “líquido” posible.





Técnicas de cocción para conservar lo mejor de los alimentos  
La forma en que cocinamos nuestros alimentos puede tener un impacto significativo en su valor nutricional.

A continuación, exploramos algunas técnicas de cocción que te ayudarán a aprovechar al máximo los alimentos que consumes:

## Beneficios de Usar Filtros de Agua:

### 1 Eliminación de Contaminantes:

Los filtros de agua están diseñados para eliminar una variedad de contaminantes del agua del grifo, como cloro, plomo, mercurio, pesticidas y bacterias.

Esto significa que puedes beber agua más limpia y segura.



### 2 Mejora del Sabor y Olor:

Los filtros también pueden mejorar el sabor y el olor del agua, al eliminar compuestos que causan sabores desagradables. Esto puede hacer que beber agua sea más agradable y te anime a mantenerte hidratad@.

### 3

#### Reducción de Residuos Plásticos:

Optar por filtrar el agua en casa, reduce la necesidad de comprar agua embotellada en envases de plástico, lo que ayuda a reducir la contaminación ambiental y disminuir tu huella de carbono.



# Tipos de Filtros de Agua:

## 1 Filtros de Carbón Activado:

Estos son los filtros más comunes y funcionan mediante la absorción de impurezas en el agua, a medida que pasa a través del carbón activado. Son efectivos para eliminar cloro, compuestos orgánicos y malos olores y sabores.



## 2 Filtros de Ósmosis Inversa:

Este sistema utiliza una membrana semipermeable para eliminar una amplia gama de contaminantes, incluidos minerales, metales pesados y bacterias. Es ideal para obtener agua de alta calidad, pero puede ser menos eficiente en la conservación de agua y requiere un mantenimiento adecuado.



## 3 Filtros UV:

Estos dispositivos utilizan luz ultravioleta para desinfectar el agua y eliminar microorganismos patógenos como bacterias y virus. Son altamente efectivos para la esterilización del agua, pero no eliminan compuestos químicos.





## 4 Filtros de Gravedad:

Son ideales para situaciones, en las que no tienes acceso a energía eléctrica ni fontanería. Funcionan mediante la gravedad y son eficaces para eliminar partículas sólidas y sedimentos.

### Información Importante:

#### 1 Mantenimiento:

Es esencial mantener los filtros de agua regularmente para garantizar su eficacia. Sigue las recomendaciones del fabricante, para cambiar cartuchos o limpiar componentes según sea necesario.

---

#### 2 Calidad del Agua Local:

Es esencial mantener los filtros de agua regularmente para garantizar su eficacia. Sigue las recomendaciones del fabricante, para cambiar cartuchos o limpiar componentes según sea necesario.

---

#### 3 Consumo Responsable:

Aunque un filtro de agua puede eliminar muchos contaminantes, sigue siendo importante usar el agua con responsabilidad y evitar desperdiciarla.



**Los filtros de agua son una inversión valiosa en tu salud. ¿Lo sabías? Al proporcionarte agua limpia y segura, te ayudan a mantenerte hidratad@ y protegid@ de los riesgos asociados con el consumo de agua contaminada. Elige el filtro de agua que mejor se adapte a tus necesidades y estilo de vida, y disfruta de los beneficios de una vida más saludable.**



**¿Quieres saber qué otros electrodomésticos puedes agregar a tu lista de herramientas de cocina para una vida más saludable? ¡Dirígete a nuestra página web [www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com) y haz click en la herramienta <<Conoce Más>> para leer nuestro artículo “Electrodomésticos que Potenciarán tu Cocina Saludable”.**