UF IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

FCS8810-Sp
doi.org/10.32473/EDIS-fy1159-2017

Datos sobre el magnesio[1]

Linda B. Bobroff[2]

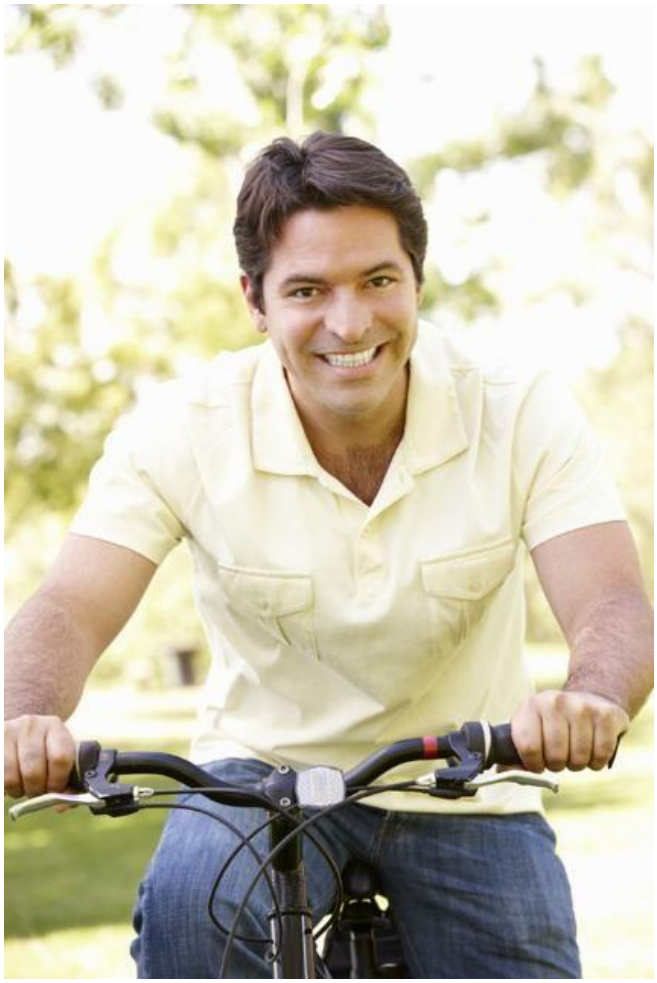


Figura 1. Cada célula de su cuerpo necesita magnesio. Asi que, es importante incluir suficiente en su dieta.
Crédito: Mark Bowden/iStock/Thinkstock.com

¿Por qué necesitamos magnesio?

El magnesio es un mineral que lo necesita cada célula en el cuerpo. Más de 300 reacciones químicas en el cuerpo requieren magnesio. El magnesio ayuda a:

- Mantener un funcionamiento normal de los músculos y los nervios
- Mantener funcionando el corazón a un ritmo constante
- Mantener los huesos fuertes
- Sintetizar proteína y ADN
- Usar la energía de los alimentos que comemos



Figura 2. Las nueces tales como las almendras y las nueces de la India (anacardo) son buenas fuentes de magnesio.
Crédito: Dmitry Rukhlenko

¿Qué pasa si no consumimos suficiente magnesio?

Muchos estadounidenses no consumen suficiente magnesio en sus dietas. Mientras que muchas personas saludables no muestran síntomas de deficiencia porque el cuerpo almacena este mineral, las personas que abusan del alcohol, los que consumen ciertos diuréticos, o los que tienen enfermedades en los riñones pueden el riesgo de tener deficiencia de magnesio. La diarrea o el vómito prolongado también podrían causar deficiencia de magnesio. as personas mayores no obtienen suficiente magnesio en sus dietas.

Las siguientes condiciones pueden ser señales de deficiencia de magnesio u otros problemas médicos. Pregúntele a su doctor si usted presenta:

- Pérdida de apetito,
- Confusión,
- Pulsaciones anormales del corazón,

- Calambres musculares,
- Alta presión arterial,
- Convulsiones

¿Cómo podemos obtener suficiente magnesio?

La mejor fuente de magnesio son los maníes, las legumbres, las semillas, las verduras verdes oscuras, los mariscos, y los granos integrales. Podemos obtener suficiente magnesio consumiendo una variedad de estos alimentos cada día. Algunas fuentes de aguas "duras" incorporan magnesio a la dieta.

¿Qué tal son los suplementos?

Las personas que comen una cantidad adecuada y una variedad de alimentos saludables, generalmente no necesitan suplementos de magnesio. Sin embargo, las personas que tienen ciertas enfermedades o toman ciertas medicinas, pueden necesitar magnesio adicional. Su proveedor de salud podría decirle si necesita suplementos de magnesio.

¿Cuánto es demasiado?

El magnesio se encuentra en muchas medicinas sin receta médica, incluyendo la "leche de magnesia" y algunos antiácidos. Altas dosis de alguno de estos dos productos o de suplementos de magnesio podrían causar náusea, diarrea y cólicos estomacales. El magnesio obtenido de alimentos no causa estos síntomas. **Usted no debe consumir más de 350 mg de magnesio al día a través de suplementos o medicinas**.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de Ciencias del Consumidor y la Familia de la oficina de Extensión de su condado podría tener más información escrita o clases para que usted asista (encuentre su oficina de Extensión en https://sfyl.ifas.ufl.edu/find-your-local-office/). También, un dietista registrado puede proveerle información confiable.

Puede encontrar información confiable en los siguientes sitios:

- Nutrition.gov—https://www.nutrition.gov/
- National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements—https://ods.od.nih.gov/
- Medline Plus—https://medlineplus.gov/minerals.html

Tabla 1.

Etapa de la Vida	Cantidad (mg/día)
Hombres, edades 19–30	400
Hombres, edades 31+	420
Mujeres, edades 19–30	310
Mujeres, edades 31+	320
Embarazo, edades 19–30	350
Embarazo, edades 31+	360
Lactando, edades 19–30	310
Lactando, edades 31+	320

mg = miligramos de magnesio

Tabla 2.

Alimentos	Magnesio (mg/porción)
Semillas de ajonjolí, 1 onza	100
Almendras, tostadas, 1 onza	80
Aguacate, Florida, 1 mediano	75
Espinaca, cocida, ½ taza	75
Germen de trigo, tostado, ¼ de taza	70
Avena, cocida, 1 taza	65
100% salvado de cereal, 3/4 taza	
Frijoles negros, cocidos, ½ taza	60
Papa, horneada, con cáscara, 1 mediana	50
Maní, seco, 1 onza	50
Pan integral, 2 rodajas	45
Brevas o higos, secos, 5	30
Banana, mediana	
Halibut, cocido, 3 onzas	25

mg = miligramos de magnesio

*USDA, Agricultural Research Service, National Research Library, https://fdc.nal.usda.gov

[1] Este documento, FCS8810-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: mayo 2010. Repasado julio 2014, octubre 2017, y junio 2022. Visite nuestro sitio web ASK IFAS en https://ask.ifas.ufl.edu.

[2] Linda B. Bobroff, professor emeritus, UF/IFAS Department of Family, Youth and Community Sciences; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.