

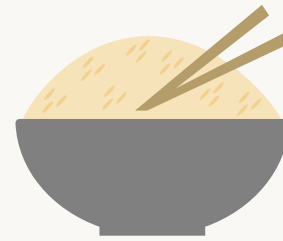
FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y la contracción muscular
- Asiste en cientos de reacciones celulares esenciales

FUENTES BUENAS

Granos Enteros

trigo • avena • cebada
Arroz Integral (cocido),
1 taza, 86 mg



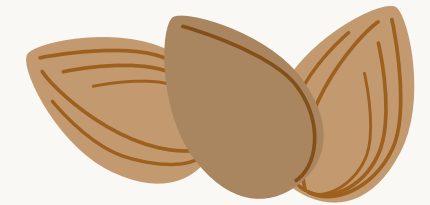
Verduras de Hoja Verde

acelgas • espinacas
Espinacas (hervidas), 1
taza, 157 mg



Nueces

avellanas • anacardos/cajuiles
Almendras, 1 onza, (23
almendras), 77 mg



mg = miligramos

RECOMENDACIÓN DIARIA

400
mg

Hombres
19–30 Años

310
mg

Mujeres
19–30 Años

420
mg

Hombres
31+ Años

320
mg

Mujeres
31+ Años

NOTAS ESPECIALES

- La mayoría de las personas consumen muy poco magnesio.
- El Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (NM) para el magnesio es de 350 mg/día de suplementos. El NM no se aplica al magnesio de origen natural de los alimentos.