

MAGNESIO



FUNCIONES PRINCIPALES

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

RECOMENDACIÓN DIARIA

400
mg

Hombres
19-30 Años

420
mg

Hombres
31+ Años

310
mg

Mujeres
19-30 Años

320
mg

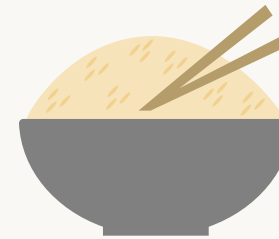
Mujeres
31+ Años

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

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.