

Magnesio (Mg)

El magnesio es un mineral esencial para el ser humano y la mayoría se encuentra en los huesos y los músculos.

Funciones del Mg

- Forma parte de la construcción ósea y de los fosfolípidos
- Activa enzimas intracelulares
- Participa en el impulso nervioso
- Participa en la prevención y manejo de trastornos con presión arterial alta
- Ayuda en la producción de energía y proteínas

Listado de alimentos ricos en Mg

Semillas

- Pipas de girasol
- Pipas de calabaza

Fruta y verdura

- Espinacas
- Acelgas
- Alcachofa
- Aguacate

Frutos secos

- Almendras
- Avellanas
- Pistachos
- Cacahuetes

Legumbres

- Soja y derivados de la misma
- Garbanzos
- Judías

Cereal de grano entero

Referencias bibliográficas

Magnesio en la dieta: MedlinePlus enciclopedia médica. (2020). Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>