



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# El magnesio en su dieta

En esta información se explica cómo agregar la cantidad adecuada de magnesio a su dieta para mantenerse sano.

## ¿Qué es el magnesio?

El magnesio es un mineral que se encuentra en el cuerpo y que:

- Ayuda a mantener su ritmo cardíaco estable
- Ayuda a mantener la función muscular y nerviosa normal
- Colabora con otros minerales para mantener huesos y dientes fuertes
- Le ayuda a mantenerse saludable

La mejor forma de agregar magnesio a su dieta es a través de diferentes alimentos. También puede obtener magnesio como un suplemento por vía oral (por la boca) o por vía intravenosa (IV, a través de las venas).

Los bajos niveles de magnesio en el cuerpo pueden ser causados por:

- Vómitos crónicos (a largo plazo) o excesivos o diarrea (heces blandas o aguadas)
- Problemas para absorber nutrientes en el estómago o los riñones
- No comer suficientes alimentos con magnesio
- Tomar ciertos medicamentos, como algunos diuréticos (medicamentos que ayudan a orinar), antibióticos, medicamentos para la tiroides, inhibidores de bomba de protones o quimioterapia. Estos medicamentos pueden aumentar la pérdida de magnesio a través de la orina.

# ¿Qué cantidad de magnesio necesito todos los días?

Si su nivel de magnesio es bajo, su médico, enfermero practicante (NP) o médico asistente le puede recetar un suplemento de magnesio para tomar por boca o a través de una IV.

La tabla a continuación de National Institutes of Health (NIH) muestra las cantidades diarias recomendadas de magnesio para niños y adultos.

Edad (años)	Hombres (mg/día)	Mujeres (mg/día)	Mujeres embarazadas (mg/día)	Mujeres lactantes (mg/día)
1 a 3	80	80	N/A*	N/A
4 a 8	130	130	N/A	N/A
9 a 13	240	240	N/A	N/A
14 a 18	410	360	400	360
19 a 30	400	310	350	310
31 a 50	420	320	360	320
51 o más	420	320	N/A	N/A

## ¿Qué alimentos son fuente de magnesio?

Comer alimentos con magnesio le puede ayudar a aumentar la cantidad de magnesio en el cuerpo. Comer una variedad de granos integrales, legumbres (como frijoles y arvejas) y verduras de hoja verde todos los días le ayudará a obtener su cantidad diaria recomendada de magnesio. También puede obtener magnesio bebiendo agua. El agua, incluso el agua de la llave, mineral o embotellada puede contener hasta 120 mg de magnesio, dependiendo de la marca de agua y de dónde provenga. La tabla a continuación menciona los alimentos y la cantidad de magnesio en cada uno.

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de magnesio (mg)	Valor diario** (%)

Almendras (tostadas)	1 onza (28 gramos)	80	20
Espinaca (hervida)	½ taza	78	20
Anacarados (tostados)	1 onza (28 gramos)	74	19
Maní (tostado en aceite)	¼ de taza	63	16
Cereal de trigo triturado	2 panecillos rectangulares	61	15
Leche de soja (sin sabor, de vainilla)	1 taza	61	15
Frijoles negros (cocidos)	½ taza	60	15
Soja (pelada, cocida)	½ taza	50	13
Mantequilla de maní (cremosa)	2 cucharadas	49	12
Pan, trigo integral	2 rebanadas	46	12
Aguacate, cortado en cubos	1 taza	44	11
Papa (horneada con cáscara)	3.5 onzas (99.22 gramos)	43	11
Yogur, sin sabor, bajo en grasa	8 onzas (unos 240 ml)	42	11
Arroz integral (de grano grande, cocido)	½ taza	42	11

\*N/A=No aplica

\*\*DV=Valor diario. El DV es un porcentaje de la cantidad total diaria recomendada. Un alimento que brinda el 20 % del valor diario por porción tiene un contenido alto en magnesio.

## ¿Cómo puedo hablar con un dietista?

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su dieta mientras está en el hospital, pida ver a un dietista. También puede llamar al 212-639-7312 para hablar o programar una cita con un dietista.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Magnesium in Your Diet - Last updated on January 10, 2019

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center