



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# El magnesio en su dieta

En esta información se explica cómo obtener la cantidad recomendada de magnesio que necesita para mantenerse sano.

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.

<b>La edad (años)</b>	<b>Hombres (mg/día)</b>	<b>Mujeres (mg/día)</b>	<b>Mujeres embarazadas (mg/día)</b>	<b>Mujeres lactantes (mg/día)</b>
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.

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Cantidad de magnesio (mg)</b>	<b>Valor diario** (%)</b>
Almendras (tostadas)	1 onza (28.35 gramos)	80	20
Espinaca (hervida)	½ taza	78	20
Anacarados (tostados)	1 onza (28.35 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 (226.8 gramos)	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