



# ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO

CANTIDAD DE MAGNESIO POR 100 g DE ALIMENTO



El magnesio participa en más de 300 reacciones enzimáticas del cuerpo, apoya la función muscular y nerviosa, la producción de energía y la salud ósea. Los valores pueden variar según la preparación y el tipo de alimento.



## ORIGEN ANIMAL

Se absorbe mejor (30–40%).

| ALIMENTO                                                                                           | MAGNESIO (mg) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  Ostiones       | 91            |
|  Mejillones     | 82            |
|  Sardina        | 39            |
|  Salmón         | 29            |
|  Atún           | 29            |
|  Hígado de res  | 18            |
|  Huevos         | 12            |
|  Leche entera   | 11            |
|  Yogurt natural | 11            |
|  Pollo          | 10            |



## ORIGEN VEGETAL

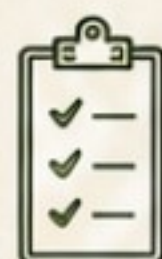
Se absorbe en menor proporción (5–20%).

| ALIMENTO                                                                                                         | MAGNESIO (mg) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  Semillas de calabaza       | 592           |
|  Semillas de girasol        | 420           |
|  Almendras                  | 270           |
|  Cacao puro en polvo        | 499           |
|  Anacardos                  | 292           |
|  Avena en hojuelas (cocida) | 177           |
|  Quinoa (cocida)            | 118           |
|  Espinaca (cocida)          | 79            |
|  Aguacate                   | 29            |
|  Plátano                    | 27            |



### PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN

Combina alimentos ricos en magnesio con vitamina D (sol, huevo, pescado), vitamina B6 (plátano, garbanzo, pollo) y limita el exceso de cafeína, alcohol y azúcares refinados.



### NOTAS IMPORTANTES

Las necesidades de magnesio varían según la edad, sexo y etapa de vida. Consulta con un profesional de la salud si tienes dudas o sospechas deficiencia.

