

[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Magnesio en la dieta

Dirección de esta página: [//medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm)

## Magnesio en la dieta

El magnesio es un mineral indispensable para la nutrición humana.

### Funciones

El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes. También ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y en la producción de energía y proteína. Hay investigaciones en curso sobre el papel del magnesio en la prevención y manejo de trastornos como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y diabetes. Sin embargo, actualmente no se recomienda tomar suplementos de magnesio. Las dietas altas en proteínas, calcio o vitamina D incrementarán la necesidad de magnesio.

### Fuentes alimenticias

La mayor parte del magnesio en la dieta proviene de las verduras, como las de hoja verde oscura. Otros alimentos que son buena fuente de magnesio son:

- Frutas o verduras (como bananos, albaricoques o damascos secos y el aguacate o palta)
- Nueces (como almendras y anacardos, castañas de cajú o marañón)
- Arvejas (guisantes) y frijoles (leguminosas), semillas
- Productos de soya (como harina de soya y tofu)
- Granos enteros (como arroz integral y mijo)
- Leche

### Efectos secundarios

Los efectos secundarios por el aumento en la ingesta de magnesio no son muy comunes. El organismo generalmente elimina las cantidades en exceso. Dicho exceso de magnesio se produce casi siempre solo cuando una persona está tomando demasiado del mineral en forma de suplemento.

Si bien usted puede no obtener suficiente magnesio de su dieta, es poco común que presente una verdadera deficiencia de este mineral. Los síntomas de una deficiencia de ese tipo incluyen:

- Demasiada excitabilidad
- Debilidad muscular
- Somnolencia

La deficiencia de magnesio se puede presentar en personas que consumen alcohol en exceso o en aquellas que absorben menos magnesio incluyendo:

- Personas con enfermedades gastrointestinales o cirugías que causen malabsorción
- Adultos mayores
- Personas que tengan diabetes tipo 2

Los síntomas debido a una deficiencia de magnesio tienen tres categorías:

Síntomas iniciales:

- Pérdida de apetito
- Nausea
- Vómitos
- Fatiga
- Debilidad

Síntomas de deficiencia moderada:

- Entumecimiento
- Hormigueo
- Contracciones musculares y calambres
- Convulsiones
- Cambios de personalidad
- Latidos cardíacos irregulares

Deficiencia grave:

- Bajo nivel de calcio (hipocalcemia)
- Bajo nivel de potasio en la sangre (hipokalemia)

## **Recomendaciones**

Estos son los requerimientos diarios recomendados de magnesio:

Bebés:

- Menores de 6 meses: 30 mg/día\*
- De 6 meses a 1 año: 75 mg/día\*

\*IA o ingesta adecuada

Niños:

- De 1 a 3 años: 80 miligramos
- De 4 a 8 años: 130 miligramos
- De 9 a 13 años: 240 miligramos
- De 14 a 18 años (varones): 410 miligramos
- De 14 a 18 años (mujeres): 360 miligramos

Adultos:

- Hombres adultos: de 400 a 420 miligramos
- Mujeres adultas: de 310 a 320 miligramos
- Embarazadas: de 350 a 400 miligramos
- Mujeres lactantes: de 310 a 360 miligramos
- Hombres adultos: de 400 a 420 miligramos

## Nombres alternativos

Dieta – magnesio

## Referencias

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*. National Academies Press. Washington, DC, 1997. PMID: 23115811

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23115811](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23115811) [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23115811>].

Mason JB. Vitamins, trace minerals, and other micronutrients. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman–Cecil Medicine*. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 218.

National Institutes of Health. Magnesium: fact sheet for health professionals. Updated February 11, 2016. [<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium–Consumer>]

[ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium–HealthProfessional/#h5](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium–HealthProfessional/#h5) [<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium–HealthProfessional/#h5>]

. Accessed April 6, 2016.

## Última revisión 1/7/2017

Versión en inglés revisada por: Emily Wax, RD, The Brooklyn Hospital Center, Brooklyn, NY. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

¿Le ha ayudado esta página?

No me es de ayuda De gran ayuda



¿Le ha ayudado esta página?

No me es de ayuda De gran ayuda



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission ([www.urac.org](http://www.urac.org)). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la política editorial, el proceso editorial y la poliza de privacidad de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (Health Internet Ethics, o Hi-Ethics) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (Health on the Net Foundation: [www.hon.ch](http://www.hon.ch)).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997–2019 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894  
U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health

Página actualizada 03 junio 2019