

## Alimentos ricos en magnesio

El magnesio es un mineral que su cuerpo necesita. Los vegetales verdes, nueces, semillas y granos integrales son una buena fuente de este mineral. Intente comer al menos 1 (una) porción de un alimento rico en magnesio con cada comida y merienda.

Alimento	Magnesio (mg)
Almendras, 2 cdas.	86
Albaricoques (chabacano), 3 medianos	8
Alcachofa, 1 mediana	180
Palta, (aguacate) ½ mediana	71
Banana, (plátano) 1 mediana	33
Frijol caupi, ½ taza	43
Muffin de salvado (integral)	60
Nuez de Brasil, 2 cdas.	64
Brócoli, ½ taza	19
Arroz integral, 2/3 taza	57
Castañas de cajú, 2 cdas.	74
Pollo 3,5 oz.	27
Garbanzos, ½ taza	40
Barra de chocolate 1,5 oz.	45
Kiwi, 1 mediano	23
Frijoles de lima, ½ taza	40
Macarela, 3 oz.	65
Leche, 1 taza	34
Cereal con varios granos, 2/3 taza	16
Ocra, ½ taza	41

Alimento	Magnesio (mg)
Ostras, 3 oz.	19
Manteca de maní, 2 cdas.	51
Plátano (plátano macho), 1 mediano	49
Papa, 1 mediana	55
Semillas de calabaza, 2 cdas.	152
Cereal listo para comer, grano entero, 1 oz.	50
Veneras, (escalopas) 3 oz.	23
Semillas de sésamo, (ajonjolí) 2 cdas.	101
Leche de soja, (soya) 1 taza	46
Soja, (soya) ½ taza	74
Espinaca, ½ taza	78
Semillas de girasol, 2 cdas.	100
Acelgas suizas, ½ taza	76
Tofu, 1/2 taza	118
Pan integral, 1 rebanada	24
Muffin inglés integral	47
Pasta de harina integral, 1 taza	42
Yogur, 1 taza	26

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*