Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El magnesio en su dieta

En este documento informativo 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 (devolver durante mucho tiempo) 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 algunas medicinas, como ciertos diuréticos (medicinas que ayudan a orinar (hacer pis)), antibióticos, medicinas para la tiroides, inhibidores de la bomba de protones o tratamientos de quimioterapia. Estas medicinas pueden aumentar la pérdida de magnesio a través de la orina (el pis).

¿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	19
Espinaca (hervida)	½ taza	78	19
Anacarados (tostados)	1 onza (28 gramos)	74	18
Maní (tostado en aceite)	¼ de taza	63	15
Frijoles negros (cocidos)	½ taza	60	14
Soja (pelada, cocida)	½ taza	50	12
Pan, trigo integral	2 rebanadas	46	10
Aguacate, cortado en cubos	1 taza	44	10
Papa (horneada con cáscara)	3.5 onzas (99.22 gramos)	43	10
Yogur, sin sabor, bajo en grasa	8 onzas (unos 240 ml)	42	10
Arroz integral (de grano grande, cocido)	½ taza	42	10
Cereales para el desayuno (enriquecidos con un 10 % del valor diario recomendado de magnesio)	1 porción	42	10
Copos de avena (instantánea)	1 sobre	36	9
Alubias rojas (en conserva)	½ taza	35	8
Plátano	1 mediano	32	8
Leche	1 taza	27	6
Salmón (del Atlántico, de criadero, cocido)	3 onzas (85 gramos)	26	6
Halibut (cocido)	3 onzas (85 gramos)	24	6
Pasas	½ taza	23	5
Pechuga de pollo (asada)	3 onzas (85 gramos)	22	5

Carne de ternera (picada, 90 % magra, a la plancha)	3 onzas (85 gramos)	20	5
Brócoli (picado, cocido)	½ taza	12	3
Arroz (blanco, cocido)	½ taza	10	2
Manzana	1 mediano	9	2
Zanahoria (cruda)	1 mediano	7	2

*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 y busque en nuestra biblioteca virtual.

Magnesium in Your Diet - Last updated on July 30, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center