

¿Qué es el magnesio?

El magnesio es un nutriente que se encuentra en los alimentos. La mayoría de las personas obtienen suficiente magnesio de sus dietas. El cuerpo lo usa para:

- Ayudar a que funcionen los músculos y los nervios.
- Convertir los alimentos en energía y mantener los niveles de azúcar en la sangre.
- Hacer proteína, huesos y ADN.
- Ayudar a mantener la presión arterial.

Recuerde: Es importante que su hijo coma una dieta nutritiva y bien balanceada.

¿Por qué necesito una dieta con alto contenido de magnesio?

Algunos medicamentos disminuyen los niveles de magnesio en el cuerpo. Muchos de estos medicamentos se usan para pacientes después de un trasplante. Esto incluye medicamentos como tacrolimus y cyclosporine. Si su magnesio está bajo, es posible que necesite aumentar el magnesio en su dieta o tomar un suplemento adicional.

Para obtener más magnesio, coma de 3 a 4 de estos alimentos todos los días:

	Los más altos en magnesio	Altos en magnesio
Productos lácteos / alternativas de leche	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de soya • Leche de almendras con magnesio añadido 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogurt • Queso
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasas, ciruela pasa • Jugo de naranja (concentrado) • Chabacano • Durazno • Zarzamoras • Plátano macho 	<ul style="list-style-type: none"> • Peras • Plátanos • Frutas secas mixtas • Naranjas • Mangos • Kiwi
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hoja verde oscura • Betabel (remolacha) • Malanga o ñame • Calabaza pequeña y calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Papas con cáscara • Tomates en lata • Aguacates • Elote (maíz) • Chícharos (arvejas) • Ejotes (judías verdes)
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • Granos enteros o integrales (panes, cereales y pastas) • Salvado • Arroz integral • Trigo triturado 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena instantánea • Granos y cereales con magnesio añadido • Arroz • Harina de maíz

	Los más altos en magnesio	Altos en magnesio
Proteína/ Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles: de lima, negros, rojos y pintos • Almendras • Nueces de la India 	<ul style="list-style-type: none"> • Cacahuates (maní) • Mantequilla de cacahuete • Edamame (habas de soya verdes) • Tofu
Otros alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate amargo • Crema de chocolate con avellanas 	<ul style="list-style-type: none"> • Semillas • Pollo • Pescado graso (salmón, caballa, fletán, atún) • Res • Mariscos • Avellanas

Para obtener más información: Visite la Base Nacional de Nutrientes para Referencia Estándar del USDA:

<https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/Magnesium-Content.pdf>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.