



ALIMENTOS QUE NOS APORTAN Mg

EN MAYOR PROPORCIÓN:

VERDURAS DE HOJA VERDE
(espinacas y acelgas)

FRUTOS SECOS (anacardos,
nueces y almendras)

SOJA (vaina de soja o edamame)

LEGUMBRES (garbanzos, alubias
negras, lentejas)

CEREALES INTEGRALES (arroz
integral, avena o trigo integral)

EN MENOR CANTIDAD:

SEMILLAS (de calabaza, lino,
sésamo)

HIGOS SECOS/DÁTILES

CHOCOLATE NEGRO (+75% cacao)

PEREJIL, CILANTRO, CEBOLLINO

TENGO DÉFICIT?

Síntomas: El déficit de magnesio se ha asociado a síntomas variables como rampas en las extremidades o calambres musculares, entumecimiento, debilidad, fatiga, disminución del apetito o dolor de cabeza. Ante la duda consulta con tu equipo médico!

Aporta Magnesio a tu dieta!



ASEGURA UN BUEN
FUNCIONAMIENTO DEL
SISTEMA NERVIOSO,
CIRCULATORIO Y MUSCULAR

CANTIDAD DIARIA
RECOMENDADA:
MUJERES 300MG/DIA
HOMBRES 400MG/DIA

