

Cuánto magnesio se necesita al día y nueve frutas que lo proporcionan

28/04/2025



En la búsqueda de un bienestar corporal completo, el magnesio se presenta como un mineral esencial que impacta directamente en múltiples funciones vitales. Según explicó la dietista estadounidense Patricia Bannan a Today, este nutriente regula la función muscular, la frecuencia cardíaca, la salud ósea y el estado de ánimo, además de intervenir en más de 300 reacciones enzimáticas en el cuerpo humano.

Los Institutos Nacionales de Salud establecen que los hombres adultos deben consumir al menos 400 miligramos de magnesio al día, mientras que las mujeres requieren un mínimo de 310 miligramos para sostener un funcionamiento corporal óptimo.

Nueve frutas con alto contenido de magnesio

Aunque las frutas no se encuentran entre los alimentos más

ricos en magnesio, como las verduras de hoja verde, los frutos secos, las semillas, las legumbres y los cereales integrales, su aporte es significativo.

“Cada porción cuenta para alcanzar la cantidad diaria recomendada”, aseguró Bannan a Today. Combinadas estratégicamente con otros alimentos, las frutas pueden corregir pequeñas deficiencias de ingesta de este mineral.

1- Moras

Las moras ofrecen 30 miligramos de magnesio por taza. Su color oscuro intenso proviene de las antocianinas, pigmentos con efectos beneficiosos para la salud, particularmente en los sistemas intestinal y cardiovascular. Según estudios, constituyen una estrategia plausible para reducir el riesgo de cáncer.

2- Guayaba

Con 36 miligramos de magnesio por taza, la guayaba destaca también por su riqueza en vitamina C y fibra. Estas características ayudan a mejorar la salud intestinal, cardíaca y del sistema inmunológico, según indicaron dietistas a Today.

3- Banana

Una banana mediana contiene 32 miligramos de magnesio, mientras que una taza de esta fruta en rodajas crudas proporciona 53 miligramos. Reconocidas por su alto contenido de potasio, también aportan fibra y carbohidratos esenciales para obtener energía.

4- Kiwi

Una taza de kiwi crudo proporciona 29 miligramos de magnesio. Esta fruta, rica en vitamina C, fibra, potasio y antioxidantes, demostró mejorar el estreñimiento y favorecer el bienestar abdominal, según señalaron investigaciones.

5- Maracuyá

Una taza de maracuyá cruda aporta 68 miligramos de magnesio. Estudios recientes indicaron que ofrece vitamina C, fibra

dietética, vitaminas del complejo B, niacina, hierro y fósforo, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias en investigación.

6- Palta

Un tercio de un aguacate contiene 19 miligramos de magnesio. Esta fruta ofrece grasas insaturadas asociadas a la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, además de vitamina E y fibra para mantener la salud intestinal.

Natalie Rizzo, dietista estadounidense, advirtió a Today que el alto contenido calórico de la palta requiere moderación en su consumo.

7- Papaya

Esta fruta tropical, con 30 miligramos de magnesio por taza, posee además potasio, ácido fólico, licopeno y vitaminas A, C, E y K. El color naranja de la papaya se debe a los carotenoides, pigmentos vegetales antioxidantes que podrían ayudar en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

8- Ciruelas

Un cuarto de taza de ciruelas o medio vaso de su jugo aportan 18 miligramos de magnesio. Tanto la fruta como su extracto ofrecen propiedades antioxidantes, pero la primera se destaca por su mayor contenido de fibra, según señaló Bannan.

9- Higos secos

Con 27 miligramos de magnesio en un cuarto de taza (equivalente a tres a cinco unidades), los higos secos concentran nutrientes debido a su menor contenido de agua. Bannan destacó que son una fuente rica en fibra, aunque también están entre las frutas con mayor contenido de azúcar.

Fuente: Diario Cuyo