

PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

IMPORTANCIA DEL MAGNESIO EN NUESTRA ALIMENTACIÓN

El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes. También ayuda a ajustar los niveles de glucosa en la sangre. Ayuda en la producción de energía y proteína.

SÍNTOMAS POR FALTA DE MAGNESIO

El simple hecho que nuestro cuerpo lo concentre en cantidades muy pequeñas, hace que muchas veces lo obviemos en nuestra dieta. Los síntomas más frecuentes de que está faltando en nuestro organismo, son:

• **MOLESTIAS MUSCULARES:** Sentir que se entumecen tus músculos o tener temblores involuntarios.



- **PROBLEMAS DE SUEÑO:** Por lo general, al caer la noche los niveles de magnesio bajan y, si tenemos déficit de magnesio, sentimos hiperactividad y falta de sueño.
- **CANSANCIO:** Sentir debilidad, fatiga y vértigo al ponerse de pie, son otras señales de la falta de este mineral.
- **DOLOR DE CABEZA:** La tensión provocada por la falta de magnesio en nuestro cuerpo podría darnos dolor mandibular y también de cabeza.
- **ANSIEDAD:** El déficit de magnesio en nuestro cuerpo afecta el sistema nervioso central, provocándonos nerviosismo, depresión y en el peor de los casos alucinaciones.
- **PRESIÓN ARTERIAL ALTA:** Además de provocar la contracción de los músculos, la falta de magnesio también causa la contracción de los vasos sanguíneos, lo que lleva a tener una presión alta.
- **ESTREÑIMIENTO:** La falta de magnesio en nuestro cuerpo hace que nuestros intestinos se contraigan, volviendo dificultoso el proceso final de digestión.



CONTINUACIÓN

- **ARRITMIA CARDIACA:** Al ser el corazón un órgano compuesto de músculos, la falta de magnesio hace que este tenga latidos irregulares.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN MAGNESIO

Mantener nuestro cuerpo con un nivel óptimo de magnesio no es muy difícil; sólo consiste en llevar una dieta saludable, libre de conservantes, que incluya los siguientes alimentos ricos en este mineral tan beneficioso:

Semillas de girasol, almendras, germen de trigo, soya en grano, maní, garbanzos, pistachos, cacao en polvo, calamar, arroz integral, pan integral, espinaca, col, acelga, brócoli.

BENEFICIOS DEL MAGNESIO

El magnesio ayuda a mantener la función nerviosa y muscular normal, ritmo del corazón (excitabilidad cardíaca), centro vasomotor, presión arterial, sistema inmune, integridad ósea y niveles de glucosa en sangre y promueve la absorción del calcio. Resulta imprescindible para la memoria, sueño, relajación y equilibrio mental y emocional. Es importante en la producción y

almacenamiento de energía, función muscular normal y mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre. El magnesio contribuye al mantenimiento del buen estado de los huesos y la dentadura.



Alimentos Ricos en Magnesio



- **Es considerado como el mineral más importante para el corazón, función cerebral y conservación de los huesos.**
- **El magnesio fortalece el sistema inmune y actúa como un fijador de calcio para los huesos.**

El magnesio contenido en verduras de hoja verde equilibra la hormona del estrés en el cuerpo..

Links de recomendación:

<https://auna.pe/9-senales-de-que-podria-faltarle-magnesio-a-tu-cuerpo/>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm#:~:text=El%20magnesio%20es%20necesario%20para,que%20los%20huesos%20permanezcan%20fuertes.>

Departamento de Enfermería
Little Byron

