

Alimentos ricos en magnesio que regulan las reacciones bioquímicas del cuerpo

El magnesio es un mineral que interviene en cientos de reacciones bioquímicas que tienen lugar en nuestro organismo. Entre ellas, regula la función de los músculos, el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea. Pero también, hay estudios como el publicado por la Universidad de Vermont que sugieren que el magnesio ayuda a paliar los síntomas de la depresión y la ansiedad.

La cantidad de magnesio que necesitamos depende de la edad y el sexo. En el caso de las mujeres oscila entre los 310 y 320 gramos, los hombres necesitan un poco más, 400 gramos.

Además, a largo plazo la deficiencia de magnesio puede provocar hipertensión, diabetes, osteoporosis y migraña. Por lo que es importante que detectes a tiempo la falta de magnesio.

Maiú

Otra opción es preparar unas palomitas caseras en casa. Se hacen en un momento, y son un snack saludable ideal para disfrutar en familia. Puedes añadirles una pizca de sal o, si te gustan más dulces, un poco de chocolate negro.

Aguacate

Tal vez se conoce más por su riqueza en ácidos grasos insaturados, que contribuyen a reducir los niveles de colesterol malo. Pero esta no es la única característica saludable del aguacate. Con 100 g de esta fruta, sumas 41 mg de magnesio, y también es buena fuente de fibra.

Su textura cremosa lo convierte en un ingrediente ideal para preparar cremas y salsas. También queda muy bien combinado con queso, salmón o tomate.

Espinacas

Aunque son más conocidas por su aporte en hierro, las espinacas también son un alimento rico en magnesio. Por cada 100 gramos de este vegetal, obtendrás 55 mg de magnesio.

Almendras

Las almendras son una gran fuente de magnesio. Y es que, cada 100 gramos aportan 270 mg. Esto significa que con un par de

puñados al día, nuestras necesidades de magnesio probablemente estarían cubiertas.

Hay muchos platos que llevan almendras, por ejemplo pavo a la miel con almendras o la sopa fría ajoblanco. Además, muchos de los dulces de Navidad están hechos con estos frutos.

Chocolate negro

No se acaba la lista de beneficios para la salud que proporciona el chocolate. Uno de ellos es su contenido en magnesio, el cual ronda los 100 mg cada 100 g.

Eso sí, recuerda que nos referimos al chocolate negro, el que tiene al menos un 70% de cacao.

Otra de sus cualidades más valiosas es su elevado nivel de antioxidantes, lo cual ayuda a cuidar de nuestra salud cardiovascular.

Avena

Sin duda es uno de los alimentos que presenta uno de los valores nutricionales más completos. La avena destaca por su gran aporte proteico y de fibra en comparación con otros cereales. Pero, también por ser rico en potasio, magnesio, calcio y vitaminas del complejo B. Aporta alrededor 129 mg de magnesio por cada 100 gramos.

Con información de Salud al Día