



Robert Smith D.O. Jobinson Thomas M.D. Patrick Chua M.D. Arjun Sekar M.D. Prem Chandran M.D.

**ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE MAGNESIO**  
*[FOODS THAT ARE HIGH IN MAGNESIUM]*

*El consumo diario normal del magnesio es de unos 400 mg.*

ALIMENTO	Miligramos por porción
Almendras rostizadas, una onza (28 g)	80
Espinaca hervida, media taza	78
Marañones rostizados, una onza (28 g)	74
Manís (cacahuates) rostizados, cuarta taza	63
Cereal de trigo triturado, dos bollos	61
Frijoles negros cocidos, media taza	60
Crema/mantequilla de maní/cacahuete, dos cucharadas	49
Aguacate, una taza	44
Papas horneadas sin quitar la piel, 3.5 oz (99 g)	43
Arroz integral cocido, media taza	42
Yogur natural descremado (sin sabores añadidos), 8 oz	42
Pan de trigo integral, dos rebanadas	46