



Importancia de una dieta rica en magnesio para la prevención de enfermedades

Autores:

Lic. Lidia Rosa Guerra Pérez¹

MsC. Yudit Alfonso Marín²

Dra. Yilieny Macías Ibarra³

Dra. Yunialy Fernández Castillo⁴

Dr. Roberto Vergel Llerena⁵

¹Licenciada en Psicología. Profesor Asistente. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. lidyarosa@infomed.sld.cu
<https://orcid.org/0000-0001-6860-604X>

²Licenciada en Enfermería. Profesor Auxiliar. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba.
yuditalfonsomarin@gmail.com <https://orcid.org/0009-0005-3177-6439>

³Doctora en Medicina. Profesor Asistente. Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral y Medicina Natural y Tradicional. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. yilienym@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4962-1417>

⁴Doctora en Medicina. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Especialista de Primer grado en Medicina Natural y Tradicional. Hospital Provincial General de Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Asistente. yuniali.fernandez@nauta.cu <https://orcid.org/0000-0003-2739-3388>

⁵Doctor en Medicina. Profesor Instructor. Especialista de 1er Grado en Medicina Natural y Tradicional. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. robertovergel97@nauta.cu <https://orcid.org/0009-0004-4948-7259>

Resumen

Introducción: Una dieta rica en magnesio es importante para prevenir enfermedades. El magnesio es un mineral abundante en el cuerpo humano y resulta esencial para mantener el funcionamiento normal del organismo. El balance inadecuado de magnesio se asocia con el mal funcionamiento de los riñones, corazón, músculos; así como del metabolismo celular y la activación de otros nutrientes.

Objetivo: Actualizar los conocimientos existentes sobre la importancia de una dieta rica en magnesio para la prevención de enfermedades.

Métodos: Se realizó una revisión documental y bibliográfica que evidencia la importancia del magnesio para la prevención de enfermedades y por ende la significación de una dieta rica en este mineral. La información se obtuvo de fuentes tales como libros, revistas, artículos científicos, conferencias, documentos en línea y otros trabajos académicos. Esta investigación documental proporciona una síntesis del estado actual del tema.

Resultados: Las fuentes estudiadas sugieren que el magnesio es necesario para optimizar la salud y prevenir enfermedades. Algunos científicos consideran que la deficiencia de magnesio podría afectar a la gran mayoría de las personas, según los hábitos alimenticios actuales. Los alimentos procesados son uno de los factores responsables de estas deficiencias. Es importante una alimentación rica en magnesio, por lo que es recomendable buscar alimentos enteros, cultivados orgánicamente y con alto contenido de magnesio, como las espinacas, aguacate, hojas de remolacha, acelga, fruta bomba, semillas y frutos secos, como semillas de calabaza, ajonjolí y almendras.

Conclusiones: una dieta rica en magnesio previene enfermedades y propicia un funcionamiento normal del organismo.

Palabras clave: Dieta rica en magnesio; prevención de enfermedades.