



MAGNÉSIO

O magnésio é um **mineral essencial** para o bom funcionamento do **corpo humano**. Ele está envolvido em **mais de 300 reações metabólicas** no corpo. É essencial para a manutenção do **funcionamento cardíaco**, no metabolismo das gorduras, na regulação dos níveis de açúcar no sangue e da pressão arterial.

FONTES ALIMENTARES



Linhaça

39 mg
[1 col. sopa, 10 g]



Castanha do Brasil

58 mg
[4 unidades, 16 g]



Cereal de fibra de trigo

183 mg [30 g]



Aveia em flocos

35 mg
[2 col. sopa, 30 g]



Chocolate amargo

27 mg
[4 quadradinhos, 25 g]



Amêndoas

55 mg
[1 punhado, 25 g]

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

A deficiência de magnésio pode ter muitas consequências, tais como **distúrbios gastrointestinais e renais**. Uma deficiência pode levar a alterações mais graves como hipocalcemia e hipocalemia com **sintomas cardíacos e neurológicos**.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 anos

30 - 80 mg/dia



4 - 13 anos

130 - 240 mg/dia



14 - 18 anos

410 mg/dia



14 - 18 anos

360 mg/dia



14 - 50 anos

350 - 400 mg/dia



14 - 50 anos

310 - 360 mg/dia



+19 anos

400 - 420 mg/dia



+19 anos

310 - 320 mg/dia