

Magnesio

Definición	<i>Es un mineral esencial que es requerido para realizar una gran cantidad de funciones fisiológicas.</i>
Denominación común	<i>Magnesio</i>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none">• <i>Contribuye a la función cognitiva normal.</i>• <i>Contribuye al metabolismo energético normal.</i>• <i>Contribuye al equilibrio electrolítico.</i>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso</i>• <i>Contribuye al funcionamiento normal de los músculos.</i>• <i>Contribuye a la síntesis proteica normal.</i>• <i>Contribuye a la función psicológica normal</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales</i>• <i>Contribuye al proceso de división celular.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<i>500 mg</i>
¿En dónde se encuentra?	<i>Fuentes naturales de magnesio incluyen varios tipos de semillas, frijoles y vegetales de hoja verde como la espinaca.</i>
Precauciones	<i>Se recomienda tomar las cantidades indicadas en la ingesta diaria sugerida, alrededor de 248 mg al día en México.</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>El magnesio es un mineral esencial presente sobre todo en los huesos y en la mayor parte de los tejidos humanos. Casi todas las dietas contienen adecuado magnesio alimentario, pero en ciertas circunstancias, como diarrea, MPE grave y otras condiciones, hay pérdidas excesivas de magnesio corporal. Tales pérdidas pueden llevar a debilidad y cambios mentales y en ocasiones a convulsiones.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. Council for Responsible Nutrition (CRN). <i>Vitamin and Mineral Safety</i>. 3rd ed. Washington (DC): 2014.2. Institute of Medicine (IOM). 2000. <i>Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids</i>. Washington, DC: National Academy Press3. Office of Dietary Supplements. <i>Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals</i>. National Institute of Health. Recuperado de: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/4. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage5. Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010, <i>Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria</i>. Diario oficial de la Federación. México, 5 de abril de 2010.6. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.7. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.