

Explica en que alimentos podemos encontrar elementos primarios y secundarios para nuestro consumo: frijoles, carnes rojas, banana, tomate, cebolla, pan, cereales, arroz, mantequilla, leche, pescados, atún, lentejas, cacao, brócoli, naranja, higos, frutos secos, sal, aceitunas, yogurt, lechuga, huevos, pollo, queso, uvas, cacahuates, rábano, ciruelas, zanahoria, hongos, apio, pepino, acelgas, elote, chayote

De esos alimentos cuáles serían mejores en función de la concentración del bioelemento. es decir, cuál nos proporciona mayor concentración del bioelemento primario y cuál del secundario

Bioelementos primarios	Bioelementos secundarios
Pan, leche, mantequilla, cereal, carnes rojas, arroz, trigo, pescados, harinas, lentejas, frijoles, queso, huevo, banana, pollo, aceitunas, yogurt, elote, frutos secos,	Tomate, naranja, higos, brócoli, espinaca, lechugas, berro, cebolla, cacao, sal, chayote, rábano, ciruelas, zanahoria, apio, pepino, acelga

Tu cómo nutriólogo, si pudieras recomendar el consumo de alimentos para obtener Mg cuál pondrías y ¿por qué?

Recomendaría las semillas de calabaza, espinacas, almendras, piñones, cacahuates, frijol negro y blanco, germinado de soya, habas, remolacha, quínoa, garbanzos y anacardos, porque son los alimentos que presentan 50 mg hasta 156 mg de magnesio por una porción del alimento que se consuma y la dosis diaria en adultos va desde 310 a 360 mg, y con unas cuantas porciones al día se estaría cubriendo la necesidad diaria y si hay alguna deficiencia también sería fácil de cubrir por la cantidad alta de magnesio en estos alimentos.