




## Warfarina (Coumadin®) y alimentos con vitamina K

Si toma warfarina, es importante saber cómo los alimentos que contienen vitamina K pueden afectar su tratamiento.

Comer de repente más alimentos con vitamina K puede reducir el efecto de la warfarina, aumentando así las probabilidades de coagulación. Reducir de forma drástica la cantidad de alimentos con vitamina K que usted come puede aumentar el efecto de la warfarina e incrementar sus probabilidades de sangrado.

### ¿Qué clases de alimentos contienen vitamina K?

Estos son algunos ejemplos. Los tamaños de las porciones son 1 taza (aproximadamente el tamaño del puño), a menos que se indique lo contrario

MODERADO (40-99 mcg)	ALTO (100-400 mcg)	MUY ALTO (401-1200 mcg)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aguacate (1 pequeño a mediano)</li> <li>▪ Espárragos (4 tallos)</li> <li>▪ Guisantes de ojo negro, cocidos</li> <li>▪ Arándanos azules</li> <li>▪ Brócoli, crudo</li> <li>▪ Repollo, crudo</li> <li>▪ Edamame, cocido y congelado</li> <li>▪ Chícharos, cocidos</li> <li>▪ Lechugas (romana, mantecosa y morada, cruda)</li> <li>▪ Quimbombó, cocido</li> <li>▪ Ciruelas/ciruelas secas, cocidas</li> <li>▪ Ruibarbo, cocido y congelado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brócoli, cocido</li> <li>▪ Coles de Bruselas, cocidos</li> <li>▪ Repollo, cocido</li> <li>▪ Achicoria roja, cruda</li> <li>▪ Cebolleta, cruda</li> <li>▪ Espinaca, cruda</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de remolacha, cocidas</li> <li>▪ Hojas de col verde, cocidas</li> <li>▪ Hojas de diente de león, cocidas</li> <li>▪ Kale, cocido</li> <li>▪ Hojas de mostaza, cocidas</li> <li>▪ Espinaca, cocida</li> <li>▪ Acelga, cocida</li> <li>▪ Hojas de nabo, cocidas</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

Referencia: Base de datos de composición de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/nutrients/index>, con acceso el 12 de julio de 2017

# Legacy Health

## **¿Cómo puedo asegurarme de que estoy consumiendo una cantidad regular de vitamina K en mi dieta?**

- La cantidad diaria recomendada de vitamina K es de 90 mcg para las mujeres y 120 mcg para los hombres.
- Intente comer la misma cantidad de los alimentos que tienen vitamina K todas las semanas. Por ejemplo, si come una ensalada todos los días, no deje de comerla de repente.
- ¡Preste atención al tamaño de las porciones! La espinaca se encoge al cocinarla. Una taza de espinaca cocida tiene mucha más vitamina K que una taza de espinaca cruda.
- Hable con su médico o con la clínica de anticoagulación antes de hacer cambios importantes a los alimentos que come.

**¿Tiene alguna pregunta?** Si tiene preguntas o quisiera más información, llame a su clínica de anticoagulación.

