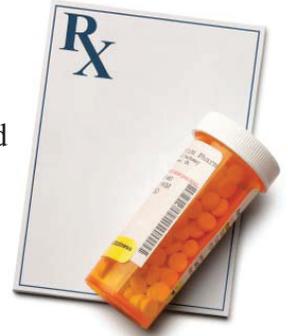


guías dietéticas para terapia con anticoagulantes

Las medicinas anticoagulantes, como el Coumadin y la warfarina, son ordenadas por los médicos para prevenir la formación de coágulos en la sangre. La Vitamina K, un nutriente que se encuentra en los alimentos, puede tener el efecto opuesto en la sangre. Debido a que puede haber interacción entre la Vitamina K y su medicamento, la cantidad de medicamento que usted recibe todos los días está basada en su dieta al presente y en el consumo usual de Vitamina K. Por lo tanto, es importante ingerir una cantidad constante de Vitamina K todos los días.



¿Significa esto que debo seguir una dieta especial?

- Es importante mantener una dieta similar a su patrón alimenticio presente.
- No añada alimentos altos en Vitamina K a su dieta, los cuales usted no acostumbra consumir.
- Tampoco es bueno que usted de pronto deje de comer aquellos alimentos altos en Vitamina K que usted está acostumbrado(a) a comer.
- Su médico examinará con regularidad su tiempo normal de coagulación (INR/PT, por sus siglas en inglés) para asegurarse de que su medicina está trabajando apropiadamente. Su médico podrá recomendar una alteración en su dieta, basándose en los resultados de los estudios de la sangre.

¿Qué alimentos contienen Vitamina K?

alimentos altos en Vitamina K

Se recomienda que no se ingiera más de 1 porción al día de los siguientes alimentos ya que son altos en Vitamina K:

Alimento	Porción
Col rizada, hervida	½ taza
Espinaca fresca, hervida	½ taza
Hojas de nabo congeladas, hervidas	½ taza
Berza fresca, hervida	½ taza
Acelga fresca, hervida	½ taza
Perejil crudo	½ taza
Hojas de mostaza frescas, hervidas	½ taza

- Se recomienda no ingerir, o limitar la cantidad de alcohol que se consume. Si usted consume alcohol, consulte con su médico.
- Dígame a su médico si está tomando algún suplemento natural o de vitaminas y minerales.
- Pida hablar con un(a) dietista si tiene preguntas sobre su dieta mientras está en terapia con anticoagulantes.

alimentos moderadamente altos en Vitamina K

Se recomienda que no se ingiera más de 3 porciones al día de los siguientes alimentos, ya que son moderadamente altos en Vitamina K:

Alimento	Porción
Col de Bruselas congeladas, hervidas	½ taza
Espinacas crudas	1 taza
Hojas de nabo crudas, picadas	1 taza
Lechuga de hoja verde picada	1 taza
Brécol crudo, picado	1 taza
Endibia cruda	1 taza
Lechuga romana, cruda	1 taza

