







University Health System

Cumadina y Vitamina K

La vitamina K puede alterar la manera en que actúan sus medicamentos. Usted necesitará mantener un consumo consistente de alimentos con vitamina K. No cambie la cantidad de estos alimentos en su dieta sin consultar primero a su médico.

Alimentos con un contenido **BAJO** de vitamina K (menos de 40 µg):

Maíz 	Berenjena 	Pimiento verde 	Coliflor 	Cebolla 	Tomate 
Calabaza 	Papa 	Aguacate 	Espárragos 	Cilantro 	Pepino 

Alimentos con un contenido **MEDIO** de vitamina K (100-250 µg):

Brócoli 	Col verde 	Garbanzos y lentejas 	Lechuga y endibia 	Hígado 
--	--	---	--	---

Alimentos con un contenido **ALTO** de vitamina K (mayor de 250 µg):

Acelgas 	Col de Bruselas 	Nabo y hojas de berza 	Té verde y tisanas 	Espinaca 
--	--	--	---	---

- Limite el uso de aceites para ensalada, el aceite de canola y el frijol de soya a 2 cucharadas al día.
- Los alimentos que generalmente tienen un contenido muy bajo de vitamina K incluyen: los almidones y panes, frutas, productos lácteos, carne, pescado, pollo y pavo, nueces, tofu, grasas y el azúcar.