



Coumadin (warfarina) y Su Dieta: Lista de Baja, Media, y Alta

La principal preocupación dietética de tomar warfarin pertenece a la cantidad de vitamina K en su dieta. La vitamina K cambia la manera en que warfarin afecta la sangre. Cuando come alimentos que tiene mucha vitamina K, usted puede disminuir el efecto de warfarin. Igualmente, comiendo menos de la vitamina K puede aumentar el efecto de la medicina.

La cosa mas importante es tratar cada día de comer una cantidad similar de los alimentos que contienen la vitamina K. No haga ningún cambio mayor a su dieta sin hablar con su médico. Si quiere adelgazar, comer una dieta de menos grasa o llegar a ser un vegetariano, su médico querría saber de estos cambios para ayudar a manejar su warfarin.

Las vegetales frondosas verdes contienen cantidades más altas de vitamina K y una regla empírica es sospechar que las vegetales verdes, las coles y las lechugas tienen mucha vitamina K. También, es posible que unas legumbres como las cacahuets y los guisantes pueden causar unas problemas. Ciertos aceite de vegetales tienen cantidades altas de vitamina K.

Las comidas que no tienen mucha de la vitamina K incluye raíces, las bombillas, los tubérculos, algunas frutas y los jugos de frutas. Los cereales, los granos y otros productos molidos también no tienen mucha vitamina K.

Recuerde que la cantidad de los alimentos que come usted con vitamina K suma. Entonces si usted come más comidas que contienen cantidades medias de vitamina K en un día particular, su cantidad de vitamina K será alta por ese día.

¿Y el alcohol?

Usted debe evitar beber el alcohol mientras tomar el warfarin porque el alcohol puede cambiar la manera en que su cuerpo responde a la medicina. Hable con su médico sobre esto. El o ella le puede decir que esta bien beber alcohol pero es posible que el o ella quiere que usted tenga una cantidad similar de alcohol cada día para que sus niveles de sangre de warfarin se queden constante.

| Vegetales | Tamaño de la porción | |
|--|----------------------|-------|
| Anchoas, filetes | 1 cada | Bajo |
| Espárrago, cocinada | 5 pedazos | Medio |
| Espárrago, crudo | 5 pedazos | Medio |
| Frijoles, verdes, cocinada | 1 copa | Medio |
| Remolachas, cocinada, en trozos | 1 copa | Bajo |
| Brócoli, cocinada, picada | 1 copa | Alto |
| Brócoli, crudo, picada | 1 copa | Alto |
| Coles de Bruselas, cocinada | 1 copa | Alto |
| Coles de Bruselas, crudo | 1 copa | Alto |
| Col, chino, crudo, destrozada | 1 copa | Medio |
| Col, napa, crudo, destrozada | 1 copa | Alto |
| Col, rojo, crudo, destrozada | 1 copa | Medio |
| Zanahorias, cocinada, en trozos | 1 copa | Bajo |
| Zanahorias, crudo, tiritas o en trozos | 1 copa | Medio |
| Coliflor, cocinada | 1 copa | Medio |
| Coliflor, crudo | 1 copa | Medio |
| Apio | 1 tallo | Bajo |

| | | |
|--|------------|-------|
| Collard Greens, cocinada | 1 copa | Alto |
| Maíz, amarillo, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Maíz, amarillo, crudo | 1 copa | Bajo |
| Pepino | 1 medio | Bajo |
| Berenjena, cocinada, cubicada | 1 copa | Bajo |
| Berenjena, crudo, cubicada | 1 copa | Bajo |
| Endibias, crudo, picada | 1 copa | Alto |
| Hinojo | 1 bombilla | Bajo |
| Ajo | 3 dientes | Bajo |
| Col rizada, crudo, picada | 1 copa | Alto |
| Puerro, crudo | 1 medio | Alto |
| Lechuga, arugula | 1/2 copa | Bajo |
| Lechuga, Boston/Bibb, crudo | 1 copa | Alto |
| Lechuga, hoja verde, crudo | 1 copa | Alto |
| Lechuga, Iceberg, crudo | 1 copa | Bajo |
| Lechuga, hoja rojo, crudo | 1 copa | Medio |
| Lechuga, Romaine, crudo | 1 copa | Alto |
| Champiñones, crudo | 1 copa | Bajo |
| Verduras de mostaza, crudo, picada | 1 copa | Alto |
| Quimbombó, cocinada | 1 copa | Alto |
| Cebollas, verde/cebollita, crudo | 1 copa | Alto |
| Cebollas, blanco/rojo/amarillo, crudo | 1 copa | Bajo |
| Perejil, crudo | 1 copa | Alto |
| Chirivías, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Guisantes y cebolla, congelado, cocinada | 1 copa | Medio |
| Guisantes, verde, cocinada | 1 copa | Alto |
| Guisantes, verde, congelado, cocinada | 10 onzas | Alto |
| Guisantes, sugar snap, cocinada | 1 copa | Alto |
| Pimienta, verde | 1 medio | Bajo |
| Pimienta, jalapeño | 1 medio | Bajo |
| Pimienta, rojo | 1 medio | Bajo |
| Pimienta, chile rojo, caliente | 1 cada | Bajo |
| Pimienta, amarillo dulce | 1 medio | Bajo |
| Patata, red, cocinada | 1 medio | Bajo |
| Patata, dulce, cocinada | 1 medio | Bajo |
| Patata, blanco, horneado | 1 medio | Bajo |
| Cebolletas, picada | 1 cucharón | Bajo |
| Guisantes de nieve, crudo | 1 copa | Bajo |
| Spaghetti/Salsa Marinara | 1 copa | Medio |

| | | |
|---|------------|-------|
| Espinacas, cocinada | 1 copa | Alto |
| Espinacas, congelado | 10 onzas | Alto |
| Espinacas, crudo | 1 copa | Alto |
| Calabacita, bellota | 1 copa | Bajo |
| Calabacita, butternut, cocinada, cubicada | 1 copa | Bajo |
| Calabacita, verano, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Acelga, crudo | 1 copa | Alto |
| Concentrado de tomate | 1 cucharón | Bajo |
| Salsa de Tomate, en lata, sin sal | 1 copa | Bajo |
| Tomate, plum | 1 | Bajo |
| Tomate, crudo | 1 medio | Bajo |
| Tomates, en lata, entero | 1 copa | Bajo |
| Tomates, cereza | 1 copa | Bajo |
| Tomates, seca en sol | 1 copa | Medio |
| Verduras de Nabo, cocinada | 1 copa | Alto |
| Nabo, crudo | 1 copa | Bajo |
| Berro, crudo | 1 copa | Alto |
| Calabacín, cocinada | 1 copa | Bajo |

| Frutas | Tamaño de la porción | |
|---|-----------------------------|-------|
| Manzana, pelado | 1 medio | Bajo |
| Manzana, con cáscara | 1 medio | Bajo |
| Salsa de manzanas | 1 copa | Bajo |
| Aguacate palta | 1/4 | Bajo |
| Banana | 1 medio | Bajo |
| Moras | 1 copa | Medio |
| Arándano | 1 copa | Medio |
| Melón chino, cubicada | 1 copa | Bajo |
| Cerezas, sin hoyos | 1 copa | Bajo |
| Arándanos, seca | 1/3 copa | Bajo |
| Arándanos, crudo | 1/3 copa | Bajo |
| Grosella | 1/2 copa | Bajo |
| Uvas, rojo/verde, sin semillas | 1 copa | Medio |
| Kiwi | 1 medio | Medio |
| Limón | 1 medio | Bajo |
| Lima | 1 medio | Bajo |
| Mango | 1 copa | Bajo |
| Melón, melón chino, cortada en cuadritos | 1 copa | Bajo |
| Melón, gota de miel, cortada en cuadritos | 1 copa | Bajo |

| | | |
|------------------------------------|---------------|-------|
| Naranja | 1 medio | Bajo |
| Cáscara de naranja | 1 cucharadita | Bajo |
| Melocotón | 1 medio | Bajo |
| Pera | 1 medio | Bajo |
| Piña, fresco, cortada en cuadritos | 1 copa | Bajo |
| Ciruela | 1 cada | Bajo |
| Ciruela pasa, seca | 2 cada | Bajo |
| Calabaza, en lata | 1 copa | Medio |
| Pasa (de uva) | 1/2 copa | Bajo |
| Fresas, fresco, en trozos | 1 copa | Bajo |
| Sandía, fresco, cubizada | 1 copa | Bajo |

| Carnes | Tamaño de la porción | |
|--------------------------------------|-----------------------------|------|
| Panceta, puerco, cocinada | 2 tiras | Bajo |
| Acciones de ternera | 1 copa | Bajo |
| Ternera, cocinada, magro | 3.5 onzas | Bajo |
| Ternera, molido, fritada, magro | 3.5 onzas | Bajo |
| Acciones de pollo | 1 copa | Bajo |
| Pollo, cocinada, seno, sin piel | 3.5 onzas | Bajo |
| Almejas, en lata, picada | 1 lata | Bajo |
| Almejas, fresco | 3.5 onzas | Bajo |
| Cangrejo, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Pescado, bacalao (cod), cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, mero (grouper), cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, abadejo (haddock), cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, halibut, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, salmón, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, sole, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, atún, en lata | 3.5 onzas | Bajo |
| Pescado, atún, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Cordero, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Hígado, carne, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Mejillones, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Cerdo, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Veneras, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Camarón, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pavo Pimientaoni | 3.5 onzas | Bajo |
| Salchicha de pavo, cocinada | 3.5 onzas | Bajo |
| Pavo, cocinada, sin piel | 3.5 onzas | Bajo |

| Almidones | Tamaño de la porción | |
|----------------------------------|-------------------------------|------|
| Tortilla, harina, 6-pulgadas | 1 cada | Bajo |
| Bulgar, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Pan, blanco/trigo/centeno | 1 raja | Bajo |
| Galleta, graham | 2 cuadrados | Bajo |
| Arroz, salvaje, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Harina de maíz, amarillo | 1 copa | Bajo |
| Harina | 1 copa | Bajo |
| Brindis de Melba, simple | 1 copa, pedazos círculos | Bajo |
| Couscous, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Pan ácimo, bagel | 1 entero | Bajo |
| Galleta, Biscuit | 1 | Bajo |
| Borona, pan de maíz | 1 pedazo – 2.5 x 2.5- pulgada | Bajo |
| Harina de maíz, azul | 100 gramos | Bajo |
| Harina de maíz | 1 copa | Bajo |
| Galleta, saltine | 4 cuadrados | Bajo |
| Cuscurro, llanura | 1 copa | Bajo |
| Panecillo inglés, English muffin | 1 | Bajo |
| Granos de arena, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Pasta, seca | 1 onza | Bajo |
| Arroz, blanco y marrón, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Tortilla, maíz, 6-pulgadas | 1 cada | Bajo |

| Cereales | Tamaño de la porción | |
|----------------------------------|-----------------------------|------|
| Cebada, seca | 1/4 copa | Bajo |
| Cereal, sémola, cream of wheat | 1 copa | Bajo |
| Cereal, harina de avena, oatmeal | 1 copa | Bajo |
| Granos de arena, cocinada | 1 copa | Bajo |

| Legumbres y Frijoles | Tamaño de la porción | |
|--|-----------------------------|-------|
| Almendras | 1 onza | Bajo |
| Brotos de soja, mungo, fresco | 1 copa | Medio |
| Frijoles, negro, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, garbanzo, en lata | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, great northern, en lata | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, great northern, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, alubias, en lata | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, alubias, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |

| | | |
|---|--------------|-------|
| Frijoles, lima, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, navy, en lata | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, navy, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, pinto, en lata | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, pinto, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, alubias rojas, en lata | 1 copa | Bajo |
| Frijoles, alubias rojas, seca, cocinada | 1 copa | Bajo |
| Anarcados | 1/2 copa | Medio |
| Lentejas, seca, cocinada | 1/4 copa | Bajo |
| Mantequilla de cacahuètes, magro | 1/4 copa | Bajo |
| Cacahuètes | 2 cucharones | Bajo |
| Pacanas, picada | 1 copa | Bajo |
| Piñones | 1 onza | Bajo |
| Tuercas de pistacho | 1 copa | Bajo |
| Frijoles de soja (edamame) | 1 copa | Alto |
| Tahini | 1 cucharón | Bajo |
| Tofu | 3.5 onzas | Bajo |
| Nueces, picada | 1 copa | Bajo |

| Lecherías | Tamaño de la porción | |
|------------------------------------|-----------------------------|------|
| Suero de la leche, sin grasa | 1 copa | Bajo |
| Queso, azul | 1 onza | Bajo |
| Queso, cheddar | 1 onza | Bajo |
| Queso, cheddar, magro | 1 onza | Bajo |
| Queso, requesón | 1 copa | Bajo |
| Queso, feta | 1 onza | Bajo |
| Queso, fontina | 1 onza | Bajo |
| Queso, cabra | 1 onza | Bajo |
| Queso, monterey | 1 onza | Bajo |
| Queso, mozzarella, parte sin grasa | 1 onza | Bajo |
| Queso, parmesano | 1 onza | Bajo |
| Queso, ricotta, sin grasa | 1 copa | Bajo |
| Queso, suiza, bajo grasa | 1 onza | Bajo |
| Substituto de huevo | 1 copa | Bajo |
| Huevo, blanco, grande | 1 cada | Bajo |
| Huevo, entero, grande | 1 cada | Bajo |
| Huevo, yema, grande | 1 cada | Bajo |
| Leche, 2 por ciento | 1 copa | Bajo |
| Leche, coco | 1 copa | Bajo |
| Leche, seca, sin grasa | 1 copa | Bajo |

| | | |
|-----------------------------|--------|------|
| Leche, seca, sin grasa | 1 copa | Bajo |
| Leche, evaporado, sin grasa | 1 copa | Bajo |
| Leche, soja | 1 copa | Bajo |
| Leche, entero | 1 copa | Bajo |
| Nata agria, sin grasa | 1 copa | Bajo |
| Yogur, simple, bajo grasa | 1 copa | Bajo |

| Bebidas | Tamaño de la porción | |
|----------------------------------|-----------------------------|------|
| Cerveza | 12 onzas | Bajo |
| Bourbon | 1 onza | Bajo |
| Sosa con burbujas | 12 onzas | Bajo |
| Café, hecho | 1 copa | Bajo |
| Café, instante, granules | 1 cucharadita | Bajo |
| Jugo de pomelo | 1 copa | Bajo |
| Jugo de limón | 1 onza | Bajo |
| Jugo de lima | 1 onza | Bajo |
| Jugo de naranja | 1 copa | Bajo |
| Sake | 1 onza | Bajo |
| Te, hecho | 1 copa | Bajo |
| Jugo de tomate, en lata, sin sal | 1 copa | Bajo |
| Jugo de V-8 | 1 copa | Bajo |
| Vodka | 1 onza | Bajo |
| Vino | 1 copa | Bajo |

| Las Grasas | Tamaño de la porción | |
|---------------------------|-----------------------------|-------|
| Mantequilla | 1 cucharadita | Bajo |
| Requesón | 1 cucharón | Bajo |
| Mayonesa, menos caloría | 1 cucharón | Bajo |
| Aceite, canola | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, maíz | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, semilla de uva | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, aceituna | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, cacahuete | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, alazor, safflower | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, sésamo | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceite, semilla de soja | 1 cucharadita | Medio |
| Nata agria | 1 cucharón | Bajo |

| Variados | Tamaño de la porción | |
|-----------------------------|-----------------------------|------|
| Allspice | 1 cucharadita | Bajo |
| Levadura | 1 cucharadita | Bajo |
| Bicarbonato de soda | 1 cucharadita | Bajo |
| Albahaca, fresco | 5 hojas | Bajo |
| Laureles, aplastado | 1 cucharadita | Bajo |
| Alcaparras | 1 cucharón | Bajo |
| Cardomom, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Semillas de apio | 1 cucharadita | Bajo |
| El chile en polvo | 1 cucharadita | Bajo |
| Chive (Hierbas) | 1 cucharón | Bajo |
| Cilantro, fresco | 9 ramitos | Alto |
| Canela, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Clavos, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Comino, semilla | 1 cucharadita | Bajo |
| Curry en polvo | 1 cucharadita | Bajo |
| Eneldo, fresco | 5 ramitos | Bajo |
| Polvo de ajo | 1 cucharadita | Bajo |
| Gelatina, seca, sin sabor | 1 sobre | Bajo |
| Raíz de jengibre | 1 cucharadita | Bajo |
| Jengibre, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Ketchup, salsa de tomate | 1 cucharón | Bajo |
| Marjoram, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Menta | 2 cucharones | Bajo |
| Mostaza | 1 cucharón | Bajo |
| Mostaza, semilla | 1 cucharadita | Bajo |
| Nuez moscada, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Aceitunas, maduro, en lata | 3.5 onza | Bajo |
| Orégano, seca | 1 cucharadita | Bajo |
| Páprika | 1 cucharadita | Bajo |
| Pimienta | 1 cucharadita | Bajo |
| Pimienta, red, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Pepino, dill | 1 medio | Bajo |
| Pepino, pepinillo | 1 medio | Bajo |
| Salsa condimentada (Relish) | 1 cucharón | Bajo |
| Romero | 1 cucharadita | Bajo |
| Azafrán | 1 cucharón | Bajo |
| Salvia, molido | 1 cucharadita | Bajo |
| Sal | 1 cucharadita | Bajo |

| | | |
|---------------------------|---------------|-------|
| Semillas de sésamo | 1 cucharadita | Bajo |
| Salsa de soja | 1 cucharón | Bajo |
| Salsa de Tabasco | 1 cucharadita | Bajo |
| Tarragon, seca | 1 cucharadita | Bajo |
| Tomillo, seca | 1 cucharadita | Medio |
| Esencia de vainilla | 1 cucharadita | Bajo |
| Vinagre | 1 copa | Bajo |
| Raíz de Wasabi | 1 | Bajo |
| Salsa de Worcestershire | 1 cucharón | Bajo |
| La levadura, seca, activa | 1 cucharadita | Bajo |

| Dulces | Tamaño de la porción | |
|-----------------------------------|-----------------------------|------|
| Jarabe de chocolate | 2 cucharón | Bajo |
| Chocolate, de panadero, agridulce | 1 cuadrado | Bajo |
| Cocoa, seca, en polvo | 2 cucharón | Bajo |
| Gelatina, sabor de fruta | 1 copa | Bajo |
| Galletas de Graham | 2-1/2 cuadrados | Bajo |
| Miel | 1 cucharón | Bajo |
| Mermelada/Gelatina | 1 cucharón | Bajo |
| Mermelada/Gelatina, albaricoque | 1 cucharón | Bajo |
| Almíbar de Maple | 1 cucharón | Bajo |
| Pastel, manzana | 1 pedazo | Bajo |
| Pudding | 1 copa | Bajo |
| Sorbete | 1 copa | Bajo |
| Splenda | 1 cucharadita | Bajo |
| Azúcar, blanco o marrón | 1 cucharón | Bajo |
| Hostia, chocolate | 1 cada | Bajo |