



Coumadin (warfarina) y Su Dieta: Breve Lista

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.

Alto (mas de 40 mcg Vitamina K por porción)

Vegetales	Tamaño de la porción	mcg por porción
Espinacas, congelado	10 onzas	1189.5
Perejil, crudo	1 copa	984.0
Espinacas, cocinada	1 copa	888.5
Collard Greens, cocinada	1 copa	836.0
Col rizada, crudo, picada	1 copa	547.4
Acelga, crudo	1 copa	298.8
Verduras de mostaza, crudo, picada	1 copa	278.5
Brócoli, cocinada, picada	1 copa	220.2
Coles de Bruselas, cocinada	1 copa	218.8
Cebollas, verde/cebollita, crudo	1 copa	207.0
Coles de Bruselas, crudo	1 copa	155.8
Espinacas, crudo	1 copa	144.9

Legumbres y Frijoles	Tamaño de la porción	mcg por porción
Frijoles de soja (edamame)	1 copa	87.4

Variados	Tamaño de la porción	mcg por porción
Cilantro, fresco	9 ramitos	62.0

Medio (entre 20 y 40 mcg Vitamina K por porción)

Vegetales	Tamaño de la porción	mcg por porción
Lechuga, hoja rojo, crudo	1 copa	39.3
Espárrago, cocinada	5 pedazos	38.0
Spaghetti/salsa Marinara	1 copa	34.8
Espárrago, crudo	5 pedazos	33.5
Col, rojo, crudo, destrozada	1 copa	26.7
Lechugo, Iceberg, crudo	2 copas	26.6
Col, Chino, crudo, destrozada	1 copa	25.1
Tomates, seca en sol	1 copa	23.2
Guisantes y cebolla, congelado, cocinada	1 copa	21.8
Zanahorias, cocinada, en trozos	1 copa	21.4
Coliflor, cocinada	1 copa	21.4

Frutas	Tamaño de la porción	mcg por porción
Calabaza, en lata	1 copa	39.2
Kiwi	1 medio	30.6
Moras	1 copa	28.5
Arándano	1 copa	28.0
Uvas, rojo/verde, sin semillas	1 copa	23.4

Legumbres y Frijoles	Tamaño de la porción	mcg por porción
Brotos de soja, mungo, fresco	1 copa	34.3
Anarcados	1/2 copa	23.8

Variados	Tamaño de la porción	mcg por porción
Tomillo, seca	1 cucharadita	24.0