

ALIMENTOS Y RIQUEZA EN VITAMINA K

El tratamiento con Acenocumarol (Sintrom) ó Warfarina (Aldocumar), por su acción antivitaminica K (AVK) se ve influenciado por la riqueza en vitamina K de los alimentos que se ingieren normalmente en una dieta y que en ocasiones puede alterar el efecto que se pretende. Conocer el contenido en vitamina K de los alimentos mas usuales y advertirlo a los pacientes sometidos al tratamiento anticoagulante es primordial para obtener el máximo beneficio del mismo.

A partir de los datos proporcionados por la compañía farmacéutica BRISTOL MYERS SQUIBB fabricante de un antivitaminico K (Coumadin) se ha confeccionado una lista de los alimentos mas frecuentes en una dieta normal y su contenido en vitamina K y que puede ayudar en la toma de decisión para prescribir una dieta compatible con el tratamiento anticoagulante oral con AVK.

VERDURAS FRESCAS

<u>Contenido bajo</u>	<u>Contenido medio</u>	<u>Contenido alto</u>
Judía verde.	Espárragos.	Brócoli.
Zanahoria.	Aguacates.	Col de Bruselas.
Coliflor.	Guisantes.	Endivias.
Apio.	Lechuga verde.	Espinacas.
Maíz.	Repollo.	Col.
Berenjena.		Lechuga de hoja roja.
Champiñón.		Perejil.
Cebolla.		Nabos.
Pimiento verde		Berros.
Patata.		Acelgas.
Calabaza.		Mostaza en grano.
Tomate.		
Pepinillos.		
Berenjenas.		
Col fermentada.		

FRUTAS FRESCAS

Manzana.
Plátano.
Arándano.
Melón.
Uva.
Pomelo.
Limón.
Naranja.

CARNES Y PESCADOS

Buey.
Pollo.
Jamón.
Cerdo.
Pavo.
Ternera.
Atún.
Merluza.
Gambas.
Caballa.

GRASAS Y ACEITES

Contenido bajo

Aceite de Maíz.
Aceite de Cacahuete.
Aceite de Sésamo.
Aceite de Azafrán
Aceite de girasol.

Contenido medio

Margarina.
Aceite de Oliva.

Contenido alto

Mayonnaise.
Aceite de Soja.

OVO-LACTEOS

Mantequilla.
Queso.
Yogourt.
Huevos.
Cuajada.

BEBIDAS VARIAS

Café.
Colas diversas.
Zumo de frutas.
Té negro.
Leche.
Agua mineral.

Té verde.

PASTA Y CEREALES

Arroz.
Spaghetitis.
Pan.
Cereales.
Flour.
Oatmeal.
Rosquillas
Avena.

MISCELANEA

Miel. Gelatinas.
Mantequilla de cacahuete.
Azucar.

(Traducción del artículo original publicado por Bristol Myers Squibb)

<http://www.clotcare.com/clotcare/index.aspx?page=termsconditionprivacy.aspx>.

Dr.A.Palés Argullós