

GUIAS PARA LA DIETA BAJA DE VITAMINA K

¿Qué es la vitamina K?

La vitamina K es una vitamina soluble en grasa utilizada en el cuerpo para controlar la coagulación de la sangre. Las verduras de hoja verde son algunas de las mejores fuentes de vitamina K. Los alimentos ricos en vitamina K disminuyen los efectos de Coumadin. El consumo de vitamina K debe ser consistente para que la dosis de Coumadin se corecta. Alimentos ricos en Vitamina K incluyen:

- Verduras de hoja verde por (1 taza) de Porcion:

Col rizada

Las coles

Espinacas

Nabo

Hojas de remolacha

Hojas de mostaza

Coles de Bruselas

Diente de león

Escarola

Swiss Chard

- Brócoli
- Espárragos
- Perejil
- Col y Sauerkraut
- Brotes de alfalfa
- Garbanzos
- Soja
- Grandes cantidades de aceites : algodón, canola y soya
- Hígado
- Te Verde
- Las ciruelas pasas

- Si usted está tomando Coumadin, los aumentos rapidos de vitamina K puede disminuir el efecto de Coumadin
- Una disminución rápida de vitamina K puede aumentar el efecto de Coumadin
- Tenga cuidado con la frecuencia con que comer alimentos ricos en vitamina K
- Tenga cuidado con la cantidad que come de la alimentos ricos en vitamina K

Ana M. Alvarez, RD, LD, CDE (ND # 1819)

(954) 328-4506 Registered Licensed Dietitian / Certified Diabetes Educator