

ESTOS ALIMENTOS SON BAJOS EN VITAMINA K



ALCACHOFA



HONGOS (blancos)



AGUACATE (1/2 taza)



QUIMBOMBÓ (1/2 taza cocinado)



BANANAS



CEBOLLA



FRIJOLES NEGROS



CHIRIVÍAS



ZANAHORIAS



GUISANTES (1/2 taza)



COLIFLOR



PAPAS



APIO



CALABAZA



CILANTRO (guarnición)



RÁBANO



MAÍZ



COL ROJA



PEPINO



CALABAZA DE VERANO



GARBANZOS
(principal ingrediente del humus)



BATATA



JUDÍAS VERDES



ATÚN (claro, en agua)



PIMIENTOS VERDES



NABOS

Estos alimentos tienen menos de 35 mcg por porción. Las personas que utilizan warfarina necesitan niveles constantes diarios de vitamina K. Si se consumen porciones de tamaño normal de los alimentos que se muestran aquí, es menos probable que su INR se vea afectado.

ESTOS ALIMENTOS SON ALTOS EN VITAMINA K



HOJAS DE AMARANTO



KIWI (1 taza)



ESPÁRRAGO
(enlatado, 1 taza)



LECHUGA (achicoria)



BRÓCOLI



HOJAS DE MOSTAZA



COLES DE BRUSELAS



SOYA



ENSALADA DE COL
PICADA
(comida rápida)



ESPINACA (incluidos los
alimentos con espinaca
como pastas o soufflé)



COL SILVESTRE



ACELGA



SOPA DE STROGONOFF
DE CARNE ENLATADA



ATÚN EN ACEITE



ENDIBIA (más de 1 taza)



HOJAS DE NABO



BERRO DE JARDÍN
(1 taza)



BEBIDAS VEGETALES
(jugos con vegetales)



COL RIZADA

*Ejemplos: Green Machine,
Green Goodness, Original
Superfood*

Los alimentos de esta lista contienen más de 60 mcg por porción. Las personas que utilizan warfarina necesitan cantidades constantes de vitamina K, por lo tanto, estos alimentos pueden influir en los efectos de su medicación si se ingieren de forma irregular o en porciones grandes.

Fuente: USDA Nutrient Database
(Base de datos de nutrientes del
Departamento de Agricultura de
EE. UU.), V. 27



MyAFibExperience.org