

Vitamina K en los alimentos

Estos alimentos son bajos en vitamina K.

- | | |
|--|--|
|  Alcachofas |  Quingombó (½ taza cocida) |
|  Aguacate (½ taza) |  Cebollas |
|  Bananas |  Chirivías |
|  Frijoles negros |  Guisantes (½ taza) |
|  Zanahorias |  Papas |
|  Coliflor |  Calabazas |
|  Apio |  Rábano |
|  Cilantro (para decorar) |  Repollo morado |
|  Maíz |  Calabazas de verano |
|  Pepino |  Batatas |
|  Garbanzo (ingrediente principal del hummus) |  Tomate |
|  Frijoles verdes |  Atún (bajo en calorías, en agua) |
|  Pimientos verdes |  Nabos |
|  Champiñones (blancos) | |

Estos alimentos son altos en vitamina K.

- | | |
|---|--|
|  Hojas de amaranto |  Lechuga (radicchio) |
|  Espárragos (enlatados, 1 taza) |  Hojas de mostaza |
|  Brócoli |  Soja |
|  Coles de Bruselas |  Espinacas (incluidas comidas con espinaca como pasta o suflé) |
|  Ensalada de col (comida rápida) | |
|  Col berza |  Acelga |
|  Sopa de stroganoff de vacuno enlatada |  Atún en aceite |
|  Endivias (más de 1 taza) |  Hojas de nabo |
|  Berros (1 taza) |  Bebidas de vegetales (licuadas con verduras)
<i>Por ejemplo: Green Machine, Green Goodness, Original Superfood</i> |
|  Col rizada | |
|  Kiwi (1 taza) | |

Estos alimentos tienen menos de 35 mcg de vitamina K por porción. Las personas que toman warfarina necesitan niveles constantes de vitamina K todos los días. Los alimentos que se indican aquí, cuando se consumen en porciones de tamaño normal, tienen menos probabilidades de influir en tu índice internacional normalizado (INR, por sus siglas en inglés).

Los alimentos de esta lista contienen más de 60 mcg de vitamina K por porción. Las personas que toman warfarina necesitan cantidades constantes de vitamina K. Estos alimentos tienen más probabilidades de influir en los resultados de tus medicamentos cuando se consumen de forma irregular o en porciones más grandes.

Fuente: USDA Nutrient Database, V.27


StopAfib.org

StopAfib.org (sitio web en inglés) colabora con la American Heart Association para ayudar a las personas que padecen fibrilación auricular.