

Garbanzo (ingrediente

principal del hummus)

Frijoles verdes

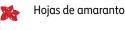
Pimientos verdes

Vitamina K en los alimentos

Estos alimentos son bajos en vitamina K.



Estos alimentos son altos en vitamina K.





Brócoli

Coles de Bruselas

Ensalada de col (comida rápida)

Col berza

Sopa de stroganoff de vacuno enlatada

Fndivias (más de 1 taza)

Berros (1 taza)

Col rizada

Kiwi (1 taza)

Lechuga (radicchio)

Hojas de mostaza

🔗 Soja

Espinacas (incluidas comidas con espinaca como pasta o suflé)

Acelga

Atún en aceite

🛕 Hojas de nabo

Bebidas de vegetales (licuadas con verduras) Por ejemplo: Green Machine, Green Goodness, Original Superfood

Champiñones (blancos)

Atún (bajo en calorías,

Tomate

en agua)

Nabos

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