

ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO DE VITAMINA K

Esta dieta suele estar indicada en pacientes que consumen anticoagulantes debido a un antecedente de arritmia cardiaca, prótesis vasculares, trombosis venosa o accidente cerebrovasculares. La vitamina K produce proteínas que ayudan a coagular la sangre, favoreciendo la formación de trombos, por lo que es importante conocer el contenido de esta vitamina en los alimentos y mantener una ingesta estable.

La vitamina K se encuentra en grandes cantidades en los vegetales de hojas verdes, en especial:

VERDURAS

Brócoli
Col
Coliflor
Lechuga
Espinaca
Espárragos
Betabel
Perejil

Berros
Algas marinas

FRUTAS

Ciruela pasa
Kiwi

LEGUMINOSAS

Lentejas
Habas verdes

ACEITES Y GRASAS

Aceite de canola
Piñon

OTROS

Té verde

Otros alimentos que contienen en menores cantidades son:

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Tocino
Mantequilla
Higado
Res
Puerco
Huevo
Pollo

LÁCTEOS

Queso
Leche

LEGUMINOSAS

Soya

FRUTAS

Cereza
Melón
Fresa
Sandía
Plátano
Manzana
Naranja
Piña
Pera
Mango
Papaya

VERDURAS

Hongos
Cebolla
Calabaza
Zanahoria
Coliflor
Ajo
Rábano

CEREALES

Maíz
Papa
Pasta
Arroz
Salvado

ACEITES Y GRASAS

Cacahuete
Almendra
Nuez
Aceite de girasol
Aceite de soya