



## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES ANTICOAGULADOS

Si estás en tratamiento con anticoagulantes como Warfarina y/o Acenocumarol, es importante prestar atención a los alimentos que contienen **vitamina K**, ya que pueden interferir con la medicación.

No se trata de eliminarlos por completo, sino de:



**Restringir** los alimentos con alto contenido de vitamina K.



**Controlar y mantener** un consumo regular (siempre similar semana a semana) de los alimentos con contenido moderado.

### ALIMENTOS CON CONTENIDO MODERADO DE VITAMINA K (10 a 70 mcg)



**Consumilos con moderación y de manera constante:**



Espárragos



Arvejas



Castañas



Porotos



Garbanzos



Aceite de oliva



Radicheta



Alcaucil



Yerba mate



Palta

## ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE VITAMINA K (110 a 560 mcg)



**Es recomendable restringir su consumo:**



Brócoli



Repollito de bruselas



Coliflor



Repollo



Endibias



Espinaca



Lechuga de hoja roja



Nabos



Berros



Acelga



Mostaza



Aceite de soja

### IMPORTANTE



**No hagas cambios bruscos en tu alimentación sin consultar.**



**Ante dudas, habla con tu médico o tu nutricionista, quienes pueden ayudarte a ajustar tu dieta de forma segura.**