

## DIETA DE PACIENTE ANTICOAGULADO

Los anticoagulantes orales son medicamentos que hacen que la sangre tarde más tiempo en coagular, con el fin de evitar la trombosis y/o embolia. El contenido en vitamina K de su dieta puede interferir en la eficacia del tratamiento, favoreciendo tanto un exceso como un defecto.

La mayor parte de la vitamina K procede de los ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, especialmente hortalizas de color amarillo oscuro o verduras de hoja verde como las espinacas, el brócoli, el repollo, la lechuga romana, las endibias, la col rizada, la remolacha, los espárragos y algunas clases de soja fermentada. Estos alimentos no están prohibidos pero deben ser controlados en la dieta. Se recomienda tomar dos raciones de verduras y hortalizas diarias (preferentemente una de ellas crudas).

### CARNES:

Preferentemente Pescado 2 a 3 veces por semana, pollo 2 veces por semana, disminuir el consumo de carnes rojas

### FRUTAS:

Consuma 3 frutas por día (salvo el kiwi)

### FRUTOS SECOS:

(nuez, avellana, almendra, etc) 2 veces por semana 30 gramos.

### CEREALES Y LEGUMBRES:

(arroz, fideo, polenta, sémola)

2 veces por semana.

### PERMITIDOS:

Alimentos con bajo contenido en Vitamina K:

*Yogur -Queso -Leche -Huevo  
-Champiñones -Rábano -Cebolla -Maíz  
-Lentejas -Patatas -Calabaza -Garbanzos  
-Berenjenas -Calabacín -Judías blancas  
-Pimiento rojo  
Agua mineral -Zumos de frutas -Café  
-Bebidas carbónicas -Bebidas alcohólicas  
-Infusiones  
Arroz -Espagueti -Macarrones -Pan  
-Ajo -Sal -Vinagre -Mostaza -Especies: chile, pimentón, -Azúcar  
Aceite de maíz - Aceite de girasol  
-Pera -Melón -Mango -Fresas -Papaya  
-Sandía -Melocotón -Pomelo -Manzana cruda (con piel) -Nectarina -Cerezas -Piña cruda -Albaricoque -Plátano -Naranja*

### PROHIBIDOS:

Alimentos con ALTO contenido en vitamina K:

*Remolacha -Repollo -Espárrago -Lechuga romana -Brocoli -Endibia -Cebollino -Perejil -Nabo verde -Espinacas -Col rizada -Coles de bruselas  
La bollería industrial contiene vitamina K procedente del aceite con el que están elaborados -Kiwi -Pasas -Higos -Ciruelas pasas*

Consumir en forma Moderada, alimentos con contenido medio en vitamina K:

Pimiento verde -Tomate maduro  
-Lechuga -Zanahoria -Coliflor -Judías verdes -Alcachofas -Puerros -Apio -  
-Pepino

Bollería industrial - Galletas

Higos -Avellanas -Pistachos

Atún en aceite

Uva -Ciruela

### EVITAR

1. Lácteos: Leche – Yogures con fruta – Quesos – Postres con leche
2. Carnes duras – Fiambres – Embutidos – Paté.
3. Alimentos Grasos: Mayonesas y salsas comerciales -Frutos secos.
4. Chocolate – Cacao -Pastelería industrial.
5. Preparaciones tales, como pizzas, sandwich, hamburguesas comerciales. Eventualmente y forma moderada.
6. Productos de Snack, copetín.

Lic. Miriam Oviedo  
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN