

La principal preocupación dietética de tomar warfarin pertenece a la cantidad de vitamina K en su dieta. La vitamina K cambia la manera en que warfarin afecta la sangre. Cuando come alimentos que tiene mucha vitamina K, usted puede disminuir el efecto de warfarin. Igualmente, comiendo menos de la vitamina K puede aumentar el efecto de la medicina.

La cosa mas importante es tratar cada día de comer una cantidad similar de los alimentos que contienen la vitamina K. No haga ningún cambio mayor a su dieta sin hablar con su médico. Si quiere adelgazar, comer una dieta de menos grasa o llegar a ser un vegetariano, su médico querría saber de estos cambios para ayudar a manejar su warfarin.

Las vegetales frondosas verdes contienen cantidades más altas de vitamina K y una regla empírica es sospechar que las vegetales verdes, las coles y las lechugas tienen mucha vitamina K. También, es posible que unas legumbres como las cacahuets y los guisantes pueden causar unas problemas. Ciertos aceite de vegetales tienen cantidades altas de vitamina K.

Las comidas que no tienen mucha de la vitamina K incluye raíces, las bombillas, los tubérculos, algunas frutas y los jugos de frutas. Los cereales, los granos y otros productos molidos también no tienen mucha vitamina K.

Recuerde que la cantidad de los alimentos que come usted con vitamina K suma. Entonces si usted come más comidas que contienen cantidades medias de vitamina K en un día particular, su cantidad de vitamina K será alta por ese día.

## ¿Y el alcohol?

Usted debe evitar beber el alcohol mientras tomar el warfarin porque el alcohol puede cambiar la manera en que su cuerpo responde a la medicina. Hable con su médico sobre esto. El o ella le puede decir que esta bien beber alcohol pero es posible que el o ella quiere que usted tenga una cantidad similar de alcohol cada día para que sus niveles de sangre de warfarin se queden constante.

<b>Vegetales</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Anchoas, filetes	1 cada	0.5
Espárrago, crudo	5 pedazos	33.5
Espárrago, cocinada	5 pedazos	38.0
Frijoles, verdes, cocinada	1 copa	20.0
Remolachas, cocinada, en trozos	1 copa	0.40
Brócoli, crudo, picada	1 copa	92.5
Brócoli, cocinada, picada	1 copa	220.2
Coles de Bruselas, cocinada	1 copa	218.8
Coles de Bruselas, crudo	1 copa	155.8
Col, chino, crudo, destrozada	1 copa	25.1
Col, napa, crudo, destrozada	1 copa	42.0
Col, rojo, crudo, destrozada	1 copa	26.7
Zanahorias, crudo, tiritas o en trozos	1 copa	16.1
Zanahorias, cocinada, en trozos	1 copa	21.4
Coliflor, crudo	1 copa	16.0

Coliflor, cocinada	1 copa	21.4
Apio	1 tallo	11.7
Collard Greens, cocinada	1 copa	836.0
Maíz, amarillo, cocinada	1 copa	0.7
Maíz, amarillo, crudo	1 copa	0.5
Pepino	1 medio	14.5
Berenjena, crudo, cubicada	1 copa	2.9
Berenjena, cocinada, cubicada	1 copa	2.9
Endibias, crudo, picada	1 copa	115.6
Hinojo	1 bombilla	0
Ajo	3 dientes	0.1
Col rizada, crudo, picada	1 copa	547.4
Puerro, crudo	1 medio	41.8
Lechuga, arugula	1/2 copa	10.9
Lechuga, Boston/Bibb, crudo	1 copa	56.3
Lechuga, hoja verde, crudo	1 copa	62.5
Lechuga, hoja rojo, crudo	1 copa	39.3
Lechuga, Romaine, crudo	1 copa	48.2
Lechuga, Iceberg, crudo	1 copa	13.3
Champiñones, crudo	1 copa	0
Verduras de mostaza, crudo, picada	1 copa	278.5
Quimbombó, cocinada	1 copa	64.0
Cebollas, verde/cebolleta, crudo	1 copa	207.0
Cebollas, blanco/rojo/amarillo, crudo	1 copa	0.6
Perejil, crudo	1 copa	984.0
Chirivías, cocinada	1 copa	1.6
Guisantes, verde, congelado, cocinada	10 onzas	60.7
Guisantes, verde, cocinada	1 copa	41.4
Guisantes & cebolla, congelado, cocinada	1 copa	21.8
Guisantes, sugar snap, cocinada	1 copa	40.0
Pimienta, verde	1 medio	8.8
Pimienta, jalapeño	1 medio	1.4
Pimienta, rojo	1 medio	5.8
Pimienta, chile rojo, caliente	1 cada	6.3
Pimienta, amarillo dulce	1 medio	0
Patata, red, cocinada	1 medio	4.8
Patata, blanco, horneado	1 medio	4.7
Patata, dulce, cocinada	1 medio	2.6
Cebolletas, picada	1 cucharón	0
Guisantes de nieve, crudo	1 copa	15.8
Spaghetti/Salsa de Marinara	1 copa	34.8
Espinacas, crudo	1 copa	144.9
Espinacas, cocinada	1 copa	888.5
Espinacas, congelado	10 onzas	1189.5
Calabacita, bellota	1 copa	0
Calabacita, butternut, cocinada, cubicada	1 copa	2.0
Calabacita, verano, cocinada	1 copa	6.3
Acelga, crudo	1 copa	298.8

Concentrado de tomate	1 cucharón	1.8
Tomate, plum	1	4.9
Tomate, crudo	1 medio	9.7
Salsa de tomate, en lata, sin sal	1 copa	6.8
Tomates, en lata, entero	1 copa	7.7
Tomates, cereza	1 copa	11.8
Tomates, seca en sol	1 copa	23.2
Nabo, cocinada	1 copa	0.2
Verduras de Nabo, crudo	1 copa	138.1
Berro, crudo	1 copa	85.0
Calabacín, cocinada	1 copa	7.6

<b>Frutas</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Manzana, con cáscara	1 medio	3.0
Manzana, pelado	1 medio	0.8
Salsa de manzanas	1 copa	1.5
Aguacate palta	1/4	10.5
Banana	1 medio	0.6
Moras	1 copa	28.5
Arándano	1 copa	28.0
Melón chino, cubicada	1 copa	4.0
Cerezas, sin hoyos	1 copa	3.0
Arándanos, seca	1/3 copa	1.5
Arándanos, crudo	1/3 copa	1.9
Grosella	1/2 copa	0
Uvas, rojo/verde, sin semillas	1 copa	23.4
Kiwi	1 medio	30.6
Limón	1 medio	0
Lima	1 medio	0
Mango	1 copa	6.9
Melón, melón chino, cortada en cuadritos	1 copa	3.9
Melón, gota de miel, cortada en cuadritos	1 copa	4.9
Naranja	1 medio	0
Cáscara de naranja	1 cucharadita	0
Melocotón	1 medio	2.5
Pera	1 medio	7.5
Piña, fresco, cortada en cuadritos	1 copa	1.1
Ciruela	1 cada	4.2
Ciruela pasa, seca	2 cada	10.0
Calabaza, en lata	1 copa	39.2
Pasa (de uva)	1/2 copa	2.5
Fresas, fresco, en trozos	1 copa	3.2
Sandía, fresco, cubicada	1 copa	0.2

<b>Carnes</b>		
Panceta, puerco, cocinada	2 tiras	0
Ternera, cocinada, magro	3.5 onzas	1.5

Ternera, molido, fritada, magro	3.5 onzas	1.4
Acciones de ternera	1 copa	0.2
Pollo, cocinada, seno, sin piel	3.5 onzas	0.3
Acciones de pollo	1 copa	0.5
Almejas, en lata, picada	1 lata	0.3
Almejas, fresco	3.5 onzas	0
Cangrejo, cocinada	1 copa	0.1
Pescado, bacalao (cod), cocinada	3.5 onzas	0.1
Pescado, mero (grouper), cocinada	3.5 onzas	0
Pescado, abadejo (haddock), cocinada	3.5 onzas	0
Pescado, halibut, cocinada	3.5 onzas	0
Pescado, salmón, cocinada	3.5 onzas	0
Pescado, sole, cocinada	3.5 onzas	0.1
Pescado, atún, cocinada	3.5 onzas	0
Pescado, atún, en lata	3.5 onzas	2.5
Cordero, cocinada	3.5 onzas	0
Hígado, carne, cocinada	3.5 onzas	3.3
Mejillones, cocinada	3.5 onzas	0
Cerdo, cocinada	3.5 onzas	0
Veneras, cocinada	3.5 onzas	0.2
Camarón, cocinada	3.5 onzas	0
Pavo, cocinada, sin piel	3.5 onzas	0
Pavo Pimientaoni	3.5 onzas	0
Salchicha de pavo, cocinada	3.5 onzas	1.5

<b>Almidónes</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Pan ácimo, bagel	1 entero	0
Galleta, Biscuit	1	0
Pan, blanco/trigo/centeno	1 raja	0.8
Bulgar, cocinada	1 copa	0.9
Borona, pan de maíz	1 pedazo – 2.5 x 2.5- pulgada	0
Harina de maíz, azul	100 gramos	0
Harina de maíz, amarillo	1 copa	0.4
Harina de maíz	1 copa	0
Couscous, cocinada	1 copa	0.2
Galleta, saltine	4 cuadrados	0
Galleta, graham	2 cuadrados	0.8
Cuscurro, llanura	1 copa	0
Panecillo inglés, English muffin	1	0
Harina	1 copa	0.4
Granos de arena, cocinada	1 copa	0
Brindis de Melba, plain	1 copa, pedazos círculos	0.3
Pasta, dry	1 onza	0
Arroz, blanco y marrón, cocinada	1 copa	0
Arroz, salvaje, cocinada	1 copa	0.8
Tortilla, maíz, 6-pulgadas	1 cada	0
Tortilla, harina, 6-pulgadas	1 cada	1.0

<b>Cereales</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Cebada, seca	1/4 copa	1.0
Cereal, harina de avena, oatmeal	1 copa	1.2
Cereal, sémola, cream of wheat	1 copa	0.3
Granos de arena, cocinada	1 copa	0

<b>Legumbres y Frijoles</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Almendras	1 onza	0
Brotos de soja, mungo, fresco	1 copa	34.3
Frijoles, negro, seca, cocinada	1 copa	0
Frijoles, garbanzo, en lata	1 copa	0
Frijoles, great northern, seca, cocinada	1 copa	0
Frijoles, great northern, en lata	1 copa	0
Frijoles, alubias, seca, cocinada	1 copa	14.9
Frijoles, alubias, en lata	1 copa	5.6
Frijoles, alubias rojas, seca, cocinada	1 copa	5.8
Frijoles, alubias rojas, en lata	1 copa	10.5
Frijoles, lima, seca, cocinada	1 copa	3.8
Frijoles, navy, seca, cocinada	1 copa	1.1
Frijoles, navy, en lata	1 copa	7.6
Frijoles, pinto, seca, cocinada	1 copa	6.0
Frijoles, pinto, en lata	1 copa	5.3
Anarcados	1/2 copa	23.8
Lentejas, seca, cocinada	1/4 copa	3.4
Cacahuetes	2 cucharones	0
Mantequilla de cacahuetes, magro	1/4 copa	0
Pacanas, picada	1 copa	3.8
Piñones	1 onza	15.3
Tuercas de pistacho	1 copa	0
Frijoles de soja (edamame)	1 copa	87.4
Tahini	1 cucharón	0
Tofu	3.5 onzas	0
Nueces, picada	1 copa	3.2

<b>Lecherías</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Suero de la leche, sin grasa	1 copa	0.2
Queso, azul	1 onza	0.7
Queso, cheddar	1 onza	0.8
Queso, cheddar, magro	1 onza	0.2
Queso, requesón	1 copa	0.9
Queso, feta	1 onza	0.5
Queso, fontina	1 onza	0.7
Queso, cabra	1 onza	0.7
Queso, monterrey	1 onza	0.7
Queso, mozzarella, parte sin grasa	1 onza	0.4
Queso, parmesano	1 onza	0.5

Queso, ricotta, sin grasa	1 copa	1.7
Queso, suiza, sin grasa	1 onza	1.7
Huevo, entero, grande	1 cada	0.1
Huevo, blanco, grande	1 cada	0
Huevo, yema grande	1 cada	0.1
Substituto de huevo	1 copa	2.0
Leche, 2 por ciento	1 copa	0.2
Leche, seca, sin grasa	1 copa	0.1
Leche, coco	1 copa	0
Leche, evaporated, sin grasa	1 copa	0
Leche, seca, sin grasa	1 copa	0.1
Leche, soja	1 copa	7.3
Leche, entero	1 copa	0.5
Nata agria, sin grasa	1 copa	0
Yogur, simple, sin grasa	1 copa	0.5

<b>Bebidas</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Cerveza	12 onzas	0
Bourbon	1 onza	0
Sosa con burbujas	12 onzas	0
Café, hecho	1 copa	0.2
Café, instante, granules	1 cucharadita	0
Jugo de pomelo	1 copa	0
Jugo de limón	1 onza	0
Jugo de lima	1 onza	0.2
Jugo de naranja	1 copa	0.2
Sake	1 onza	0
Te, hecho	1 copa	0
Jugo de tomate, en lata, sin sal	1 copa	5.6
Jugo de V-8	1 copa	12.8
Vodka	1 onza	0
Vino	1 copa	0

<b>Las Grasas</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Mantequilla	1 cucharadita	0.3
Requesón	1 cucharón	0.4
Mayonesa, menos caloría	1 cucharón	3.6
Aceite, canola	1 cucharadita	5.5
Aceite, maíz	1 cucharadita	0.1
Aceite, semilla de uva	1 cucharadita	0
Aceite, aceituna	1 cucharadita	2.7
Aceite, cacahuete	1 cucharadita	0
Aceite, alazor, safflower	1 cucharadita	0.3
Aceite, sésamo	1 cucharadita	0.6
Aceite, semilla de soja	1 cucharadita	8.9
Nata agria	1 cucharón	0.1

<b>Variados</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por</b>
-----------------	-----------------------------	----------------

		<b>porción</b>
Allspice	1 cucharadita	0
Levadura	1 cucharadita	0
Bicarbonato de soda	1 cucharadita	0
Albahaca, fresco	5 hojas	10.4
Laureles, aplastado	1 cucharadita	0
Alcaparras	1 cucharón	2.1
Cardomom, molido	1 cucharadita	0
Semillas de apio	1 cucharadita	0
El chile en polvo	1 cucharadita	2.7
Chive (Hierbas)	1 cucharón	6.4
Cilantro, fresco	9 ramitos	62.0
Canela, molido	1 cucharadita	0.7
Clavos, molido	1 cucharadita	3.0
Comino, semilla	1 cucharadita	0.1
Curry en polvo	1 cucharadita	2.0
Eneldo, fresco	5 ramitos	0
Polvo de ajo	1 cucharadita	0
Gelatina, seca, sin sabor	1 sobre	0
Jengibre, molido	1 cucharadita	0
Raíz de jengibre	1 cucharadita	0
Ketchup, salsa de tomate	1 cucharón	0.3
Marjoram, molido	1 cucharadita	3.7
Menta	2 cucharones	0
Mostaza	1 cucharón	0.4
Mostaza, semilla	1 cucharadita	0.2
Nuez moscada, molido	1 cucharadita	0
Aceitunas, maduro, en lata	3.5 onza	1.4
Orégano, dried	1 cucharadita	6.2
Páprika	1 cucharadita	1.7
Pimienta	1 cucharadita	3.4
Pimienta, red, molido	1 cucharadita	1.4
Pepino, dill	1 medio	11.9
Pepino, pepinillo	1 medio	19.1
Salsa condimentada (Relish)	1 cucharón	2.5
Romero	1 cucharadita	0
Azafrán	1 cucharón	0
Salvia, molido	1 cucharadita	12.0
Sal	1 cucharadita	0
Semillas de sésamo	1 cucharadita	0
Salsa de soja	1 cucharón	0
Tarragon, seca	1 cucharadita	0
Salsa de tabasco	1 cucharadita	0
Tomillo, seca	1 cucharadita	24.0
Esencia de vainilla	1 cucharadita	0
Vinagre	1 copa	0
Raíz de Wasabi	1	0
Salsa de Worcestershire	1 cucharón	0.2
La levadura, seca, activa	1 cucharadita	0

<b>Dulces</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>mcg por porción</b>
Chocolate, de panadero, agridulce	1 cuadrado	2.8
Jarabe de chocolate	2 cucharón	0.1
Cocoa, seca, en polvo	2 cucharón	0
Gelatina, sabor de fruta	1 copa	0
Galletas de Graham	2-1/2 cuadrados	0.3
Almíbar de Maple	1 cucharón	0
Pastel, manzana	1 pedazo	4.4
Pudding	1 copa	0
Sorbete	1 copa	0
Splenda	1 cucharadita	0
Azúcar, blanco o marrón	1 cucharón.	0
Miel	1 cucharón.	0
Mermelada/Gelatina	1 cucharón.	0
Mermelada/Gelatina, albaricoque	1 cucharón	0.1
Hostia, chocolate	1 cada	0.1