

En General

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.

Vegetales	Tamaño de la porción	
Anchoas, filetes	1 cada	Bajo
Espárrago, cocinada	5 pedazos	Medio
Espárrago, crudo	5 pedazos	Medio
Frijoles, verdes, cocinada	1 copa	Medio
Remolachas, cocinada, en trozos	1 copa	Bajo
Brócoli, cocinada, picada	1 copa	Alto
Brócoli, crudo, picada	1 copa	Alto
Coles de Bruselas, cocinada	1 copa	Alto
Coles de Bruselas, crudo	1 copa	Alto
Col, chino, crudo, destrozada	1 copa	Medio
Col, napa, crudo, destrozada	1 copa	Alto

Col, rojo, crudo, destrozada	1 copa	Medio
Zanahorias, cocinada, en trozos	1 copa	Bajo
Zanahorias, crudo, tiritas o en trozos	1 copa	Medio
Coliflor, cocinada	1 copa	Medio
Coliflor, crudo	1 copa	Medio
Apio	1 tallo	Bajo
Collard Greens, cocinada	1 copa	Alto
Maíz, amarillo, cocinada	1 copa	Bajo
Maíz, amarillo, crudo	1 copa	Bajo
Pepino	1 medio	Bajo
Berenjena, cocinada, cubicada	1 copa	Bajo
Berenjena, crudo, cubicada	1 copa	Bajo
Endibias, crudo, picada	1 copa	Alto
Hinojo	1 bombilla	Bajo
Ajo	3 dientes	Bajo
Col rizada, crudo, picada	1 copa	Alto
Puerro, crudo	1 medio	Alto
Lechuga, arugula	1/2 copa	Bajo
Lechuga, Boston/Bibb, crudo	1 copa	Alto
Lechuga, hoja verde, crudo	1 copa	Alto
Lechuga, Iceberg, crudo	1 copa	Bajo
Lechuga, hoja rojo, crudo	1 copa	Medio
Lechuga, Romaine, crudo	1 copa	Alto
Champiñones, crudo	1 copa	Bajo
Verduras de mostaza, crudo, picada	1 copa	Alto
Quimbombó, cocinada	1 copa	Alto
Cebollas, verde/cebolleta, crudo	1 copa	Alto
Cebollas, blanco/rojo/amarillo, crudo	1 copa	Bajo
Perejil, crudo	1 copa	Alto
Chirivías, cocinada	1 copa	Bajo
Guisantes y cebolla, congelado, cocinada	1 copa	Medio
Guisantes, verde, cocinada	1 copa	Alto
Guisantes, verde, congelado, cocinada	10 onzas	Alto
Guisantes, sugar snap, cocinada	1 copa	Alto
Pimienta, verde	1 medio	Bajo
Pimienta, jalapeño	1 medio	Bajo
Pimienta, rojo	1 medio	Bajo
Pimienta, chile rojo, caliente	1 cada	Bajo
Pimienta, amarillo dulce	1 medio	Bajo
Patata, red, cocinada	1 medio	Bajo
Patata, dulce, cocinada	1 medio	Bajo
Patata, blanco, horneado	1 medio	Bajo
Cebolletas, picada	1 cucharón	Bajo
Guisantes de nieve, crudo	1 copa	Bajo
Spaghetti/Salsa Marinara	1 copa	Medio
Espinacas, cocinada	1 copa	Alto
Espinacas, congelado	10 onzas	Alto
Espinacas, crudo	1 copa	Alto
Calabacita, bellota	1 copa	Bajo

Calabacita, butternut, cocinada, cubicada	1 copa	Bajo
Calabacita, verano, cocinada	1 copa	Bajo
Acelga, crudo	1 copa	Alto
Concentrado de tomate	1 cucharón	Bajo
Salsa de Tomate, en lata, sin sal	1 copa	Bajo
Tomate, plum	1	Bajo
Tomate, crudo	1 medio	Bajo
Tomates, en lata, entero	1 copa	Bajo
Tomates, cereza	1 copa	Bajo
Tomates, seca en sol	1 copa	Medio
Verduras de Nabo, cocinada	1 copa	Alto
Nabo, crudo	1 copa	Bajo
Berro, crudo	1 copa	Alto
Calabacín, cocinada	1 copa	Bajo

Frutas	Tamaño de la porción	
Manzana, pelado	1 medio	Bajo
Manzana, con cáscara	1 medio	Bajo
Salsa de manzanas	1 copa	Bajo
Aguacate palta	1/4	Bajo
Banana	1 medio	Bajo
Moras	1 copa	Medio
Arándano	1 copa	Medio
Melón chino, cubicada	1 copa	Bajo
Cerezas, sin hoyos	1 copa	Bajo
Arándanos, seca	1/3 copa	Bajo
Arándanos, crudo	1/3 copa	Bajo
Grosella	1/2 copa	Bajo
Uvas, rojo/verde, sin semillas	1 copa	Medio
Kiwi	1 medio	Medio
Limón	1 medio	Bajo
Lima	1 medio	Bajo
Mango	1 copa	Bajo
Melón, melón chino, cortada en cuadritos	1 copa	Bajo
Melón, gota de miel, cortada en cuadritos	1 copa	Bajo
Naranja	1 medio	Bajo
Cáscara de naranja	1 cucharadita	Bajo
Melocotón	1 medio	Bajo
Pera	1 medio	Bajo
Piña, fresco, cortada en cuadritos	1 copa	Bajo
Ciruela	1 cada	Bajo
Ciruela pasa, seca	2 cada	Bajo
Calabaza, en lata	1 copa	Medio
Pasa (de uva)	1/2 copa	Bajo
Fresas, fresco, en trozos	1 copa	Bajo
Sandía, fresco, cubicada	1 copa	Bajo

Carnes		
Panceta, puerco, cocinada	2 tiras	Bajo
Acciones de ternera	1 copa	Bajo
Ternera, cocinada, magro	3.5 onzas	Bajo
Ternera, molido, fritada, magro	3.5 onzas	Bajo
Acciones de pollo	1 copa	Bajo
Pollo, cocinada, seno, sin piel	3.5 onzas	Bajo
Almejas, en lata, picada	1 lata	Bajo
Almejas, fresco	3.5 onzas	Bajo
Cangrejo, cocinada	1 copa	Bajo
Pescado, bacalao (cod), cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, mero (grouper), cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, abadejo (haddock), cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, halibut, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, salmón, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, sole, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, atún, en lata	3.5 onzas	Bajo
Pescado, atún, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Cordero, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Hígado, carne, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Mejillones, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Cerdo, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Veneras, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Camarón, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pavo Pimientaoni	3.5 onzas	Bajo
Salchicha de pavo, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pavo, cocinada, sin piel	3.5 onzas	Bajo

Almidones	Tamaño de la porción	
Tortilla, harina, 6-pulgadas	1 cada	Bajo
Bulgar, cocinada	1 copa	Bajo
Pan, blanco/trigo/centeno	1 raja	Bajo
Galleta, graham	2 cuadrados	Bajo
Arroz, salvaje, cocinada	1 copa	Bajo
Harina de maíz, amarillo	1 copa	Bajo
Harina	1 copa	Bajo
Brindis de Melba, simple	1 copa, pedazos círculos	Bajo
Couscous, cocinada	1 copa	Bajo
Pan ácimo, bagel	1 entero	Bajo
Galleta, Biscuit	1	Bajo
Borona, pan de maíz	1 pedazo - 2.5 x 2.5- pulgada	Bajo
Harina de maíz, azul	100 gramos	Bajo
Harina de maíz	1 copa	Bajo
Galleta, saltine	4 cuadrados	Bajo
Cuscurro, llanura	1 copa	Bajo
Panecillo inglés, English muffin	1	Bajo
Granos de arena, cocinada	1 copa	Bajo
Pasta, seca	1 onza	Bajo
Arroz, blanco y marrón, cocinada	1 copa	Bajo

Tortilla, maíz, 6-pulgadas	1 cada	Bajo
----------------------------	--------	------

Cereales	Tamaño de la porción	
Cebada, seca	1/4 copa	Bajo
Cereal, sémola, cream of wheat	1 copa	Bajo
Cereal, harina de avena, oatmeal	1 copa	Bajo
Granos de arena, cocinada	1 copa	Bajo

Legumbres y Frijoles	Tamaño de la porción	
Almendras	1 onza	Bajo
Brotos de soja, mungo, fresco	1 copa	Medio
Frijoles, negro, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, garbanzo, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, great northern, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, great northern, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, lima, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, navy, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, navy, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, pinto, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, pinto, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias rojas, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias rojas, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Anarcados	1/2 copa	Medio
Lentejas, seca, cocinada	1/4 copa	Bajo
Mantequilla de cacahuetes, magro	1/4 copa	Bajo
Cacahuetes	2 cucharones	Bajo
Pacanas, picada	1 copa	Bajo
Piñones	1 onza	Bajo
Tuercas de pistacho	1 copa	Bajo
Frijoles de soja (edamame)	1 copa	Alto
Tahini	1 cucharón	Bajo
Tofu	3.5 onzas	Bajo
Nueces, picada	1 copa	Bajo

Lecherías	Tamaño de la porción	
Suero de la leche, sin grasa	1 copa	Bajo
Queso, azul	1 onza	Bajo
Queso, cheddar	1 onza	Bajo
Queso, cheddar, magro	1 onza	Bajo
Queso, requesón	1 copa	Bajo
Queso, feta	1 onza	Bajo
Queso, fontina	1 onza	Bajo
Queso, cabra	1 onza	Bajo
Queso, monterrey	1 onza	Bajo
Queso, mozzarella, parte sin grasa	1 onza	Bajo
Queso, parmesano	1 onza	Bajo
Queso, ricotta, sin grasa	1 copa	Bajo

Queso, suiza, bajo grasa	1 onza	Bajo
Substituto de huevo	1 copa	Bajo
Huevo, blanco, grande	1 cada	Bajo
Huevo, entero, grande	1 cada	Bajo
Huevo, yema, grande	1 cada	Bajo
Leche, 2 por ciento	1 copa	Bajo
Leche, coco	1 copa	Bajo
Leche, seca, sin grasa	1 copa	Bajo
Leche, seca, sin grasa	1 copa	Bajo
Leche, evaporado, sin grasa	1 copa	Bajo
Leche, soja	1 copa	Bajo
Leche, entero	1 copa	Bajo
Nata agria, sin grasa	1 copa	Bajo
Yogur, simple, bajo grasa	1 copa	Bajo

Bebidas	Tamaño de la porción	
Cerveza	12 onzas	Bajo
Bourbon	1 onza	Bajo
Sosa con burbujas	12 onzas	Bajo
Café, hecho	1 copa	Bajo
Café, instante, granules	1 cucharadita	Bajo
Jugo de pomelo	1 copa	Bajo
Jugo de limón	1 onza	Bajo
Jugo de lima	1 onza	Bajo
Jugo de naranja	1 copa	Bajo
Sake	1 onza	Bajo
Te, hecho	1 copa	Bajo
Jugo de tomate, en lata, sin sal	1 copa	Bajo
Jugo de V-8	1 copa	Bajo
Vodka	1 onza	Bajo
Vino	1 copa	Bajo

Las Grasas	Tamaño de la porción	
Mantequilla	1 cucharadita	Bajo
Requesón	1 cucharón	Bajo
Mayonesa, menos caloría	1 cucharón	Bajo
Aceite, canola	1 cucharadita	Bajo
Aceite, maíz	1 cucharadita	Bajo
Aceite, semilla de uva	1 cucharadita	Bajo
Aceite, aceituna	1 cucharadita	Bajo
Aceite, cacahuete	1 cucharadita	Bajo
Aceite, alazor, safflower	1 cucharadita	Bajo
Aceite, sésamo	1 cucharadita	Bajo
Aceite, semilla de soja	1 cucharadita	Medio
Nata agria	1 cucharón	Bajo

Variados	Tamaño de la porción	
Allspice	1 cucharadita	Bajo
Levadura	1 cucharadita	Bajo
Bicarbonato de soda	1 cucharadita	Bajo

Albahaca, fresco	5 hojas	Bajo
Laureles, aplastado	1 cucharadita	Bajo
Alcaparras	1 cucharón	Bajo
Cardomom, molido	1 cucharadita	Bajo
Semillas de apio	1 cucharadita	Bajo
El chile en polvo	1 cucharadita	Bajo
Chive (Hierbas)	1 cucharón	Bajo
Cilantro, fresco	9 ramitos	Alto
Canela, molido	1 cucharadita	Bajo
Clavos, molido	1 cucharadita	Bajo
Comino, semilla	1 cucharadita	Bajo
Curry en polvo	1 cucharadita	Bajo
Eneldo, fresco	5 ramitos	Bajo
Polvo de ajo	1 cucharadita	Bajo
Gelatina, seca, sin sabor	1 sobre	Bajo
Raíz de jengibre	1 cucharadita	Bajo
Jengibre, molido	1 cucharadita	Bajo
Ketchup, salsa de tomate	1 cucharón	Bajo
Marjoram, molido	1 cucharadita	Bajo
Menta	2 cucharones	Bajo
Mostaza	1 cucharón	Bajo
Mostaza, semilla	1 cucharadita	Bajo
Nuez moscada, molido	1 cucharadita	Bajo
Aceitunas, maduro, en lata	3.5 onza	Bajo
Orégano, seca	1 cucharadita	Bajo
Páprika	1 cucharadita	Bajo
Pimienta	1 cucharadita	Bajo
Pimienta, red, molido	1 cucharadita	Bajo
Pepino, dill	1 medio	Bajo
Pepino, pepinillo	1 medio	Bajo
Salsa condimentada (Relish)	1 cucharón	Bajo
Romero	1 cucharadita	Bajo
Azafrán	1 cucharón	Bajo
Salvia, molido	1 cucharadita	Bajo
Sal	1 cucharadita	Bajo
Semillas de sésamo	1 cucharadita	Bajo
Salsa de soja	1 cucharón	Bajo
Salsa de Tabasco	1 cucharadita	Bajo
Tarragon, seca	1 cucharadita	Bajo
Tomillo, seca	1 cucharadita	Medio
Esencia de vainilla	1 cucharadita	Bajo
Vinagre	1 copa	Bajo
Raíz de Wasabi	1	Bajo
Salsa de Worcestershire	1 cucharón	Bajo
La levadura, seca, activa	1 cucharadita	Bajo

Dulces	Tamaño de la porción	
Jarabe de chocolate	2 cucharón	Bajo
Chocolate, de panadero, agridulce	1 cuadrado	Bajo
Cocoa, seca, en polvo	2 cucharón	Bajo

Gelatina, sabor de fruta	1 copa	Bajo
Galletas de Graham	2-1/2 cuadrados	Bajo
Miel	1 cucharón	Bajo
Mermelada/Gelatina	1 cucharón	Bajo
Mermelada/Gelatina, albaricoque	1 cucharón	Bajo
Almíbar de Maple	1 cucharón	Bajo
Pastel, manzana	1 pedazo	Bajo
Pudding	1 copa	Bajo
Sorbete	1 copa	Bajo
Splenda	1 cucharadita	Bajo
Azúcar, blanco o marrón	1 cucharón	Bajo
Hostia, chocolate	1 cada	Bajo