

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES ORALES (SINTROM, ALDOCUMAR).

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. Es conveniente que siga las recomendaciones dietéticas que le adjuntamos a continuación, que le ayudarán a alcanzar el nivel de anticoagulación deseado.

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).

Evite realizar modificaciones drásticas en su dieta habitual como dietas de adelgazamiento con pocos vegetales o aumentar bruscamente la ingesta diaria de alimentos con alto contenido en vitamina K (Ej. tomar brócoli diariamente en temporada). Si tiene problemas digestivos persistentes (diarrea, vómitos) que le impidan comer normalmente deberá alertar a su médico y realizar controles de anticoagulación frecuentes.

Los **alimentos de origen animal** no suelen contener cantidades apreciables de vitamina K (salvo el hígado) y pueden ser tomados sin preocupación. Algunos alimentos muy grasos pueden contener formas de vitamina K y no son buenos para su salud cardiovascular (aumentan el colesterol malo); por ello, **disminuya el consumo de grasas animales** (como mantequilla, tocino, bollería industrial, carnes grasas, embutidos, quesos, bacon, nata) y elija más pescado que carne.

Use preferentemente **aceite de oliva virgen** tanto para cocinar como para condimentar. Es el aceite más saludable del mundo. Si se toma de cuatro a seis cucharadas al día se aportará la cantidad de vitamina K que usted necesita. Otros aceites como la soja o la colza aportan cantidades similares o algo menores por cucharada. El aceite de maíz o girasol aportan muy poca vitamina K pero son mucho menos saludables.

Evite el consumo de alimentos elaborados con **aceites vegetales hidrogenados** (los contienen las margarinas y muchos productos de bollería industrial, galletas, alimentos de comida rápida, “comida basura” y precocinados) Además de subir el colesterol, contienen una forma de vitamina K que puede dificultar el control de la anticoagulación. **Fíjese en el etiquetado del alimento.**

Tome al menos tres piezas de **fruta** al día (prácticamente de cualquier tipo salvo algunas, como el kiwi) y unos 30 g de frutos secos una o dos veces por semana (nueces, almendras crudos). Para completar una dieta saludable incorpore diariamente a su dieta alimentos del grupo de **cereales** y derivados (pan, arroz, pasta, preferentemente integral) y patatas o similares. Tome **legumbres** dos a tres veces en semana. Estos alimentos no contienen cantidades importantes de vitamina K. Se recomienda tomar al menos dos raciones de alimentos **lácteos** diarios (preferentemente desnatados o semi, para evitar que suba el colesterol). **Si tiene costumbre** puede tomar cantidades moderadas de **vino o cerveza** con las comidas (un vaso al día las mujeres y hasta dos los hombres). Un consumo elevado de alcohol puede aumentar el efecto de los anticoagulantes y tener otros efectos negativos para la salud.

Debe tener en cuenta que los **antibióticos** pueden afectar las pruebas de coagulación. Consulte a su médico por que puede ser conveniente realizar ajustes más frecuentes.

Tenga en cuenta que una fuente muy importante de vitamina K es la toma de **suplementos de vitaminas**, de “**productos naturales**” o de **herboristería**. **No olvide comentarle a su médico todo lo que toma.** En algunos casos puede ser la causa de que no se alcance un control adecuado.

Tome la medicación anticoagulante **todos los días a la misma hora**, preferentemente **media hora antes de la ingesta** de alimentos. No deben tomarse con antiácidos (Almax® o similares).

Alimento	Contenido bajo (< 5 mcg/100 g)	Contenido medio (5-40 mcg/100 g)	Contenido alto (>40 mcg/100 g)	Consejos	
Huevos y lácteos	-Yogur -Queso -Leche -Huevo	-Mantequilla		El contenido de vitamina K en la leche es bajo, así que el tipo de leche puede ser elegido sin modificar el contenido de vitamina K1 de la dieta.	
Verduras y hortalizas	-Champiñones -Cebolla -Lentejas -Calabaza -Berenjenas -Calabacín -Judías blancas -Pimiento rojo	-Rábano -Maíz -Patatas -Garbanzos	-Pimiento verde -Tomate maduro -Lechuga iceberg -Zanahoria -Coliflor -Judías verdes -Alcachofas -Puerros -Apio -Guisantes -Pepino	-Remolacha -Repollo -Espárrago -Lechuga romana -Brocoli -Endibia -Cebollino -Perejil -Nabo verde -Espinacas -Col rizada - Col lombarda - Coles de bruselas	Los vegetales verde oscuro (particularmente las hojas) son las fuentes más ricas de vitamina K.
Bebidas	-Agua mineral -Zumos de frutas -Café -Bebidas carbónicas -Bebidas alcohólicas -Infusiones			Todas aportan poca vitamina K	
Cereales y pastas	-Arroz -Espagueti -Macarrones -Pan	- Bollería industrial - Galletas - Pasteles		La bollería industrial contiene vitamina K procedente del aceite con el que están elaborados.	
Condimentos	-Ajo -Sal -Vinagre -Mostaza -Especies: chile, pimentón, -Azúcar -Miel	-Orégano		Son fuentes ricas de vitamina K pero no contribuyen al total ingerido diario porque son consumidas en pequeñas cantidades.	
Aceites	-Aceite de maíz -Aceite de cacahuete - Aceite de girasol	-Aceite de soja -Aceite de sésamo	-Aceite de colza -Aceite de oliva* - Margarina	*Aunque el aceite de oliva contiene vitamina K, es el más recomendado para su salud. En las dosis habituales contribuye sólo moderadamente al contenido total de VK de la dieta.	
Frutos secos	-Pasas -Albaricoques secos -Castañas -Cacahuetes -Almendras -Nueces	-Anacardo -Higos -Avellanas -Pistachos	-Ciruelas pasas -Piñones	Los frutos secos no son importantes fuentes de vitamina K excepto algunas frutas secas, los piñones, pistachos y anacardos.	
Carnes y pescados	-Jamón -Carne de ternera -Carne de pollo -Carne de cerdo -Moluscos -Crustáceos -Pescado - Carnes magras.	-Atún en aceite		La elaboración culinaria con aceites incrementa el contenido total de la dieta. Algunos alimentos cárnicos muy grasos, procedentes de animales alimentados intensivamente, pueden contener formas de vitamina K que pueden impedir la acción de los anticoagulantes.	
Frutas	-Pera -Mango -Papaya -Melocotón -Manzana cruda (con piel) -Nectarina -Cerezas -Piña cruda -Albaricoque -Plátano -Naranja	-Melón -Fresas -Sandía -Pomelo	-Uva -Ciruela	-Kiwi -Pasas -Higos -Ciruelas pasas	La mayoría de las frutas no son fuentes importantes de vitamina K (aportan < 5 mcg/100 gramos), excepto, las frutas secas y los kiwis que contienen alto contenido.