

- Ingerir avena y salvado de trigo (máximo 3 veces al día) con buena cantidad de líquido, para lograr que la fibra consumida se hidrate y pueda cumplir con los efectos deseados.

Estilos de vida y anticoagulantes

- El consumo de bebidas alcohólicas dificulta el control del tratamiento anticoagulante.
- Las vitaminas A y E en suplementos pueden potenciar el efecto anticoagulante de los medicamentos promoviendo el riesgo de hemorragias.
- Recuerde no consumir ningún suplemento nutricional o medicamento, sin antes consultar con el Nutricionista Dietista o su médico tratante, pues algunos pueden interactuar con sus medicamentos.

No olvide

No debe eliminar los alimentos con vitamina k simplemente debe aprender a incluirlos moderadamente dentro de su dieta.

Es fundamental que aprenda a llevar una dieta sana para cuidar su salud global.

Lo más importante es que **su dieta incluya todos los grupos de alimentos**, que sea moderada en sal, azúcar y grasas, que incluya carnes bajas en grasas, lácteos y derivados bajos en grasas.

No ingerir alimentos una hora antes ni una hora después de haber tomado el antiagregante y éste debe tomarse con agua.

.....



Clínica Cardio VID Sede Robledo
Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede Ciudad del Río
Torre Empresarial Ciudad del Río
Cra. 48 N° 20 - 74 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943

Información general
• Teléfono: 604 3227090

www.cardiovid.org.co

Síguenos @cardiovid



Recomendaciones para la alimentación del paciente anticoagulado



Vitamina k y tratamiento con anticoagulantes

La vitamina K es adquirida por medio de los alimentos o formada por las bacterias en el intestino grueso. Es necesaria para la formación de los factores de coagulación que ayudan a **prevenir el sangrado**.

Sin embargo el exceso de **vitamina k** puede ir en contra del tratamiento con anticoagulantes, al promover la coagulación, por tal motivo usted debe aprender a identificar los alimentos ricos en esta vitamina.

No suprima los alimentos con **vitamina K**, solo modere su consumo.

Alimentos con alto contenido de vitamina k

Alimento	Medida casera	Recomendaciones	
Garbanzo	1 cucharón pequeño	Consuma de este grupo media porción si durante el día va a consumir otros alimentos ricos en vitamina K	
Lenteja			
Coliflor			
Soya			
Frijol seco	1 pocillo mediano	Ingiera media porción de este grupo	
Espinaca, col, brócoli y acelgas			
Repollo	1/5 libra (100 gr)		
Hígado de res			
Hígado de cerdo	1 unidad mediana		
Tomate verde crudo			
Arveja seca	1 cucharón pequeño	Puede consumir la porción entera, si no va a incluir en la dieta otros alimentos ricos en vitamina K.	
Lechuga	1 pocillo mediano		
Yema de huevo	1 unidad		

Alimentos con moderado contenido de vitamina k

Alimento	Medida casera	Recomendaciones
Espárragos	1 pocillo mediano	Puede consumir dos porciones al día si no ha consumido otros alimentos con alto contenido de vitamina K.
Tomate rojo maduro	1 unidad mediana	
Habichuela	1 pocillo mediano	
Arveja verde tierna	1 pocillo mediano	
Salvado de trigo	5 cucharadas soperas	
Avena en hojuelas	5 cucharadas soperas	

Alimentos con bajo contenido de vitamina k

Alimento	Medida casera	Recomendaciones
Aceite de soja	1 cucharadita tintera	Este grupo de alimentos los puede consumir diariamente, sin exceder el consumo.
Germen de trigo	4 cucharadas soperas	
Leche líquida	1 vaso pequeño	
Leche en polvo	3 cucharadas soperas	
Cebolla cabezona	1 unidad pequeña	
Tubérculos (Papa, yuca, plátano)	1 unidad pequeña	
Harina de trigo	2 cucharadas soperas	
Ajo	1 diente	
Carnes, pollo, pescado	1/5 de libra	
Té negro	1 sobre	

Otros alimentos con contenido muy bajo de vitamina K son:

pescado, plátano, yuca, arracacha, frutas, cereales y sus derivados, carnes, zanahoria, tomate rojo, banano, fresa, manzana, naranja, pepino, hierbas y especias, clara de huevo, maíz tierno, aceite de girasol, maíz y oliva.



El Aguacate: Al consumirlo en grandes cantidades éste disminuye los efectos de los anticoagulantes al reducir la absorción.

Una alimentación saludable debe contener cantidades adecuadas de proteínas, grasas y carbohidratos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación.

Situaciones especiales relacionadas con la dieta

El manejo oportuno de la diarrea y el estreñimiento son fundamentales para disminuir el riesgo de sangrado a nivel del tracto digestivo. En caso de diarrea, consulte con su médico y tenga en cuenta estas recomendaciones:

- Evitar el consumo de ensaladas crudas, leguminosas y cereales integrales.
- Consumir sopas de arroz, plátano y guineo. Frutas como: pera, guayaba y manzana.
- Preferir leche deslactosada o yogur que son bien tolerados y ayudan a proteger su intestino.
- Evitar alimentos y bebidas dulces, porque promueven la pérdida de líquidos y aumenta la deshidratación.

Estreñimiento

- Consumir diariamente frutas y verduras con bajo contenido de vitamina K.