

Estoy tomando acenocumarol (Sintrom®),

¿Qué alimentos puedo comer?

El Acenocumarol es un anticoagulante oral cuyo efecto puede quedar anulado por la vitamina K. La vitamina K está en los alimentos que comemos a diario. Así que, si tomas acenocumarol, deberías tener cuidado con algunos alimentos ricos en vitamina K.

A continuación exponemos una tabla con alimentos de consumo frecuente para que sepas cuales pueden tener más contenido en vitamina K y debes consumir con cuidado. Los alimentos que parecen en la columna verde, puedes consumirlos sin problema. Los que aparecen en amarillo debes consumirlos con precaución, de vez en cuando. Los que aparecen en la columna roja, debes tener cuidado porque son ricos en vitamina K así que si los tomas tiene que ser puntualmente.

Alimento	Contenido bajo (< 5 mcg/100 g)	Contenido medio (5-40 mcg/100 g)	Contenido alto (>40 mcg/100 g)	Consejos
Huevos y lacteos	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Queso • Leche • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla 		El contenido de vitamina K en la leche es bajo, así que puedes escoger el tipo de leche que prefieras.
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> • Champiñones • Rábano • Cebolla • Maíz • Lentejas • Patatas • Calabaza • Garbanzos • Berenjenas • Calabacín • Judías blancas • Pimiento rojo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimiento verde • Tomate maduro • Lechuga iceberg • Zanahoria • Coliflor • Judías verdes • Alcachofas • Puerros • Apio • Guisantes • Pepino 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 así que serán las que debas consumir con más precaución.

Alimento	Contenido bajo (< 5 mcg/100 g)	Contenido medio (5-40 mcg/100 g)	Contenido alto (>40 mcg/100 g)	Consejos
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua mineral • Zumos de frutas • Café • Bebidas carbónicas • Bebidas alcohólicas • Infusiones 			Todas aportan poca vitamina K.
Cereales y pastas	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Espagueti • Macarrones • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollería industrial • Galletas • Pasteles 		La bollería industrial contiene vitamina K por el aceite con el que lo elaboran así que regula su consumo.
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Sal • Vinagre • Mostaza • Especies: chile, pimentón, • Azúcar • Miel 	<ul style="list-style-type: none"> • Orégano 		Pueden ser fuente de vitamina K pero al consumirse en pequeñas cantidades, interfieren poco en el total de la vitamina K consumida a lo largo del día.
Aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de maíz • Aceite de cacahuete • Aceite de girasol 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de soja • Aceite de sésamo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de colza • Aceite de oliva • Margarina 	El aceite de oliva contiene vitamina K, pero es el más recomendado para una dieta mediterránea. En las dosis habituales contribuye sólo moderadamente al contenido total de Vitamina K de la dieta.

Alimento	Contenido bajo (< 5 mcg/100 g)	Contenido medio (5-40 mcg/100 g)	Contenido alto (>40 mcg/100 g)	Consejos
Frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> • Pasas • Albaricoques secos • Castañas • Cacahuetes • Almendras • Nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Anacardo • Higos • Avellanas • Pistachos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas pasas • Piñones 	<p>Los frutos secos no son importantes fuentes de vitamina K excepto algunas frutas secas y los piñones fundamentalmente.</p>
Carnes y pescados	<ul style="list-style-type: none"> • Jamón • Carne de ternera • Carne de pollo • Carne de cerdo • Moluscos • Crustáceos • Pescado • Carnes magras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atún en aceite 		<p>La elaboración culinaria con aceites incrementa el contenido total de vitamina K en la dieta.</p>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Pera • Melón • Mango • Fresas • Papaya • Sandía • Melocotón • Pomelo • Manzana cruda (con piel) • Nectarina • Cerezas • Piña cruda • Albaricoque • Plátano • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Uva • Ciruela 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiwi • Pasas • Higos • Ciruelas pasas 	<p>La mayoría de las frutas no son fuentes importantes de vitamina K, excepto, las frutas secas y los kiwis que contienen alto contenido.</p>