

COUMADIN (WARFARINA) Y LA DIETA

Cuando tome Coumadin (Warfarina) es importante que mantenga una dieta lo más regular posible.

La cantidad de vitamina K que ingiera en su dieta influirá en lo bien que actúe Coumadin. La vitamina K se encuentra en muchos alimentos y ayuda a que la sangre coagule. No es necesario evitar alimentos que contienen vitamina K, pero sí debe mantener constante la cantidad que ingiera en sus comidas.

Si usted repentinamente cambia de dieta, pierde mucho peso o se enferma de gravedad, avísele a su médico.

Los siguientes alimentos son particularmente ricos en vitamina K. Si a usted le gusta comer estos alimentos, trate de consumir la misma cantidad diariamente y semanalmente.

♥ **Verduras verdes, como** brócoli, col, hojas de nabo, hojas de mostaza, acelga, berza, repollitos de Bruselas, perejil, cilantro y espinaca. La concentración de vitamina K en estas verduras aumenta al cocinarlas.

♥ **Ingredientes para ensalada, como** lechuga de hojas verdes, endibia (escarola) y espinaca

♥ **Otros alimentos, como** aceite de canola, frijoles de soja y ciertos tipos de té verde