GHEMAS

GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN EN PACIENTES ANTICOAGULADOS

CON ACENOCUMAROL O WARFARINA

Mantener una alimentación saludable y constante en el consumo de vitamina K

Nombre del paciente: _____

Anticoagulante que toma: ☐ Acenocumarol ☐ Warfarina

RECOMENDACIÓN PRINCIPAL

- Mantener constante el consumo de vitamina K, sin eliminar las verduras de hoja verde.
- Alimentación saludable y equilibrada.

IMPORTANTE

- Evitar cambios bruscos en la dieta.
- Una reducción o aumento importante de vitamina K puede alterar el INR.
- Consultar antes de usar suplementos, productos herbales o dietas especiales.

EVITAR O MODERAR

- Suplementos de vitamina K.
- Productos herbales (sinkgo biloba, ginseng, ajo, hierba de San Juan, etc.).
- Alcohol en exceso.
- Cambios drásticos en el consumo de vegetales.

OBJETIVO

- Mantener el INR en rango terapéutico.
- Alimentación variada, regular y estable.
- Realizar los controles de INR indicados.
- Consultar ante cualquier cambio importante en la alimentación.

LISTA DE ALIMENTOS SEGÚN CONTENIDO DE VITAMINA K

Clasificación orientativa según guías internacionales

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO de vitamina K


Espinaca


Acelga


Col rizada (kale)


Hojas de nabo


Brócoli


Repollitos de Bruselas

Consumir en cantidades similares todas las semanas.
No es necesario eliminarlos.

ALIMENTOS CON APORTE INTERMEDIO O VARIABLE de vitamina K


Lechuga


Repollo


Espárragos


Aceites vegetales


Soja y derivados

Pueden consumirse, manteniendo una ingesta estable en el tiempo.

ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO de vitamina K


Papa


Zanahoria


Tomate


Manzana


Huevo


Leche y derivados


Pescado

Pueden consumirse habitualmente como parte de una dieta saludable.

- La clasificación de alimentos es orientativa y puede variar según la porción, la preparación y la variedad.
- No existen alimentos prohibidos.
- Ante cambios importantes en la alimentación, enfermedades intercurrentes o uso de nuevos medicamentos, consultar con su médico.

Consultorio GHEMAS
Arrieta 1728,
Villa Luzuriaga

Consultorio Baruch
Agüero 1235,
Morón

Consultorio GHEMAS
Cabildo 255,
Morón

Turnos / WhatsApp:
11 5403 0229

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. SAH. Guías de Diagnóstico y Tratamiento: Hemostasia y Trombosis. 2023. sah.org.ar
2. ACC/AHA/ACCP/HRS. Guía de fibrilación auricular. 2023 (publicación JACC 2024).
3. ESC. Guía de fibrilación auricular. 2024. escardio.org
4. NIH, Office of Dietary Supplements. Vitamin K: Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov
5. NHS. Warfarin: Food and drink. 2026. nhs.uk