

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 tienen en particular un alto contenido de vitamina K. Si a usted le gusta comer estos alimentos, trate de consumir la misma cantidad diariamente y semanalmente.

♥ **Verduras verdes, como** espárragos, brócoli, repollo, col, hojas de nabo, hojas de mostaza, acelga, berza, repollitos de Bruselas y perejil

♥ **Ingredientes para ensalada, como** lechuga, endibia (escarola), espinaca, aguacate y *coleslaw* (ensalada de repollo)

♥ **Otros alimentos, como** aceite de canola y de soja, mayonesa, garbanzos, lentejas, hígado, frijoles de soja, té verde y pistachos