

Tabla de Alimentos con Vitamina K, que pueden interferir con el SINTROM

Alimento	POCA INTERFERENCIA Contenido bajo (< 5 mcg/100 g)	INTERFERENCIA MEDIA Contenido medio (5-40 mcg/100 g)	ELEVADA INTERFERENCIA Contenido alto (>40 mcg/100 g)	Consejos	
Huevos y lácteos	Yogur Queso Leche Huevo	Mantequilla		Cualquier tipo de lácteo es bajo en Vit K	
Verduras y hortalizas	Calabaza Champiñón Rábano Cebolla Maíz Lentejas Patatas	Garbanzos Berenjenas Calabacín Judías blancas Pimiento rojo	Pimiento verde Alcachofas Puerros Guisantes Pepino Coliflor Lechuga iceberg	Remolacha Perejil Nabo verde Espárrago Espinacas Col rizada Col Brocoli lombarda Coles de bruselas	Tomar con precaución, la mayoría de verduras y hortalizas tienen un contenido medio-alto de Vit K
Bebidas	Agua mineral Zumos de frutas Café Refrescos Bebidas alcohólicas Infusiones			Muy poca cantidad de vitamina K en las bebidas	
Cereales y pastas	Arroz Espagueti Macarrones Pan	Bollería industrial Galletas Pasteles		La bollería industrial contiene vitamina K y su contenido en grasas es elevado, Cuidado!	
Condimentos	Ajo Sal Vinagre Mostaza	Pimentón Azúcar Miel Chili	Orégano	Se puede condimentar la comida al gusto, eso sí, cuidado con la sal.	
Aceites	Aceite de maíz Aceite de cacahuete Aceite de girasol	Aceite de soja Aceite de sésamo	Aceite de colza Aceite de oliva* Margarina	Aunque el aceite de oliva es rico en Vit K, es recomendable su uso.	
Frutos secos	Pasas Albaricoques secos Castañas Cacahuetes Almendras Nueces	Anacardo Higos Avellanas Pistachos	Ciruelas pasas Piñones	No son fuente importante de Vit K, por lo que se pueden comer sin problema	
Carnes y pescados	Jamón Ternera Pollo Cerdo	Moluscos Crustáceos Pescado	Atún en aceite		
Frutas	Pera Melón Mango Fresas Papaya Sandía Melocotón Pomelo	Manzana Nectarina Cerezas Piña cruda Albaricoque Plátano Naranja	Uva Ciruela Kiwi Pasas Higos Ciruelas pasas	La mayoría de las frutas no son fuentes importantes de vitamina K (aportan < 5 mcg/100 gramos), excepto, las frutas secas y los kiwis que contienen alto contenido.	