

RECOMENACIONES GENERALES

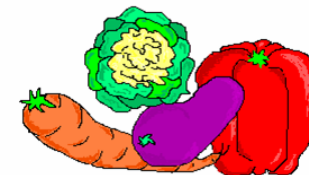
- La dieta del paciente anticoagulado debe ser: **sana, variada y equilibrada**.
- **Mantener el peso**, evitando alimentos con muchas calorías y dietas adelgazantes que pueden modificar el efecto de la medicación anticoagulante.
- Debemos conocer los **alimentos ricos en vitamina k** porque su consumo hace que disminuya el efecto anticoagulante del tratamiento.
- **No modificar** la forma de consumir alimentos, así como su **frecuencia y cantidad**.
- Es importante que nuestro **intestino** esté **sano**. Parte de la vitamina k se produce allí, y es primordial para que la sangre coagule más o menos rápidamente.
- Si existen **DIARREA** o **VÓMITOS** de más de dos días de evolución se adelantará el control de tratamiento anticoagulante oral.
- No se recomienda el consumo habitual de **ALCOHOL** ya que afecta al hígado (importante en la coagulación). Un vasito de vino o cerveza en la comida, puede tomarse, si no existe contraindicación.
- El **TABACO** contiene vitamina k, frenando así el efecto anticoagulante.
- Deben evitarse los preparados de **herboristería** y las plantas medicinales. En caso de su consumo comunicarlo en el momento del control.
- Tanto las algunas plantas medicinales (castaño de indias, abedul, hipérico, sauce, ginkgo, cúrcuma, matricaria) como los ácidos Omega 3, Omega 6, linoleico y las vitaminas A,D,E y betacaroteno, potencian la acción anticoagulante, por lo que deben evitarse.

VERDURAS

No influyen en el tratamiento

Anticoagulante

Apio	Zanahoria
Coliflor	Berenjena
Champiñón	Cebolla
Pimiento verde	Patata
Calabaza	Pepinillos
Berenjenas	Col fermentada
Tomate	



Consumir de 1 a 3 veces/ semana

Espárragos	Repollo
Guisantes	Lechuga verde
Judías	

Deben evitarse (ricos en Vit. K)

Brócoli	Col de Bruselas
Endivias	Col
Espinacas	Lechuga roja
Nabos	Berros
Acelgas	Alcachofas
Habas	Puerro

FRUTAS

No influyen en el tratamiento

anticoagulante

Manzana	Ciruela
Fresa	Uva
Plátano	Melón
Pomelo	Limón



PASTA Y CEREALES

No influyen en el tratamiento anticoagulante

Arroz
Pan
Pasta

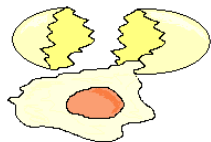


Cereales
Rosquillas

OVOLÁCTEOS

No influyen en el tratamiento anticoagulante

Queso
Yogurt
Huevos
Cuajada

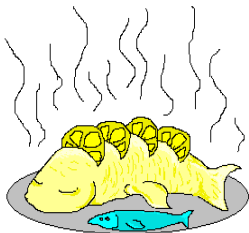


CARNES Y PESCADOS

No influyen en el tratamiento anticoagulante

Buey
Pollo
Cerdo
Pavo
Gambas

Ternera
Atún
Merluza
Jamón
Caballa



Deben evitarse (ricos en vit K)

Menudillos
Hígado
Riñones



BEBIDAS VARIAS

No influyen en el tratamiento anticoagulante

Café
Te negro
Leche

Bebidas de cola
Zumos de frutas
Agua mineral

Debe evitarse (rico en vitamina K)
Té verde

GRASAS Y ACEITES

No influyen en el tratamiento anticoagulante

Aceite maíz
Aceite girasol
Mantequilla

Aceite sésamo
Aceite cacahuete

Consumir de 1 a 3 veces/ semana

Margarina
Aceite oliva

Deben evitarse

Mayonesa
Aceite soja



MISCELÁNEA

No influyen en el tratamiento anticoagulante

Azúcar
Miel

Gelatinas

Debe evitarse el consumo en grandes cantidades de

Ajo
Pimienta
Mostaza
Perejil

Canela
Anís verde
Hinojo
Chocolate

**HOSPITAL DE BARBASTRO
Y CENTRO DE ESPECIALIDADES
DE MONZÓN**

TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE Y DIETA



**SERVICIO DE HEMATOLOGÍA
SECCIÓN HEMOSTASIA**

**Consulta de Hemostasia
Hospital de Barbastro**

974 24 90 00 ext. 29201

**Centro de Especialidades
de Monzón**

974 41 58 50