

# ¿CÓMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN SI TOMO SINTROM® (Acenocumarol)?

Más INFO en:  
Blog de la  
Unidad Docente



AUTORAS: Blanca Rodríguez Martín, Elvira Vicente Carrasco,  
Cristina Fernández Arquisola, Nuria Sánchez García

RESIDENTES DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA. UDM Salamanca

UDsalamancaEIR.wordpress.com

Grupos de ALIMENTOS	Contenido BAJO en vitamina K (< 5 mcg/100 gr)	Contenido MEDIO en vitamina K (5-40 mcg/100 gr)	Contenido ALTO en vitamina K (>40 mcg/100 gr)
<b>VERDURAS y HORTALIZAS</b> 	Champiñones Rábano Cebolla Maíz Lentejas Garbanzos Patatas Calabaza Calabacín Berenjenas Judías blancas Pimiento rojo Espárragos	Pimiento verde Judías verdes Tomate maduro Zanahoria Lechuga iceberg Coliflor Alcachofas Puerros Apio Guisantes Pepinos	Remolacha Repollo Brócoli Lechuga romana Acelgas Espinacas Endivias Cebollino Nabos Coles
<b>FRUTOS SECOS y FRUTAS</b> 	Albaricoques secos Uvas pasas Cacahuets Almendras Nueces Resto de frutas	Anacardos Avellanas Pistachos Piñones Uvas Ciruelas	Ciruelas pasas Orejones Higos e higos secos Castañas Kiwis Aguacates
<b>HUEVOS y LÁCTEOS</b> 	Leche Yogur Queso Huevos	Mantequilla	Margarina
<b>CEREALES y PASTAS</b> 	Arroz Espaguetis, Macarrones Harina, Avena, Pan, Cereales	Bollería industrial Galletas Pasteles	Turrones, Mazapanes
<b>ACEITES</b> 	Aceite de maíz Aceite de cacahuete Aceite de girasol	Aceite de soja Aceite de sésamo	Aceite de oliva* Aceite de colza
<b>CONDIMENTOS</b> 	Ajo Sal, Azúcar Miel Vinagre Mostaza Pimentón, Chile	Orégano	Perejil Mayonesa
<b>OTROS</b> 	Agua, Café, Zumos de frutas, Bebidas carbonatadas (refrescos), resto de infusiones...		Alcohol Tabaco Té verde, Té negro

## Alimentación VARIADA, EQUILIBRADA y REGULAR (sin modificaciones drásticas)

Los alimentos se deben rotar. **No hay ningún alimento prohibido** excepto los restringidos por otras patologías.

Los alimentos más ricos en vitamina K no deben tomarse excesivamente, ni varios a la vez, pero tampoco dejar de tomarlos por completo.

Se desaconseja tomar preparados de herbolario o suplementos vitamínicos. Si va a comenzar una dieta, sobre todo si es vegetariana, es importante comunicárselo a su enfermera de Atención Primaria para ajustar los controles de INR necesarios. Se reajustará la dosis de Sintrom® en caso de alteración.

El aceite de oliva posee alto contenido en vitamina K, pero **continúa siendo el más recomendado** si no se supera su consumo diario habitual (2-4 cucharadas soperas/día).

