

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES

Los anticoagulantes orales (Sintrom[®] o Aldocumar[®]) son medicamentos que hacen que la sangre tarde más tiempo en coagular, con el fin de evitar la trombosis y/o la embolia. Estos fármacos actúan reduciendo ciertos factores de la coagulación que se producen en el organismo. Pero en este proceso también interviene **la vitamina K**. Por tanto, el contenido en vitamina K de su dieta es muy importante, porque influye en la eficacia del tratamiento, pudiendo favorecer tanto un exceso en su acción (si se toma poca vitamina K el tratamiento es más eficaz, hasta el punto de que pueden aparecer hemorragias), como un defecto (por el contrario, si se toma demasiada vitamina K pueden formarse trombos). Por ello, es conveniente que siga las recomendaciones dietéticas que le adjuntamos a continuación. Esto le ayudará a alcanzar el nivel de anticoagulación deseado (que es individual y se mide mediante las pruebas de coagulación, como el índice internacional normalizado [INR]).

- Nuestro objetivo será seguir una **dieta saludable tipo mediterráneo**, pero intentando mantener **constante la cantidad de vitamina K** que procede de los alimentos a lo largo de los días y semanas (vea el ejemplo de menús de 7 días).
- La dieta que realice **NO debe ser baja en vitamina K**. Esto es así porque está demostrado que de este modo es más fácil ajustar apropiadamente la dosis de anticoagulantes; además, la vitamina K desempeña otras funciones muy importantes en el organismo (p. ej., mantener una adecuada mineralización de los huesos, evitando la osteoporosis).
- Para planificar su dieta debe saber que la mayor parte de la vitamina K procede de los alimentos de origen vegetal y, especialmente, de determinadas **hortalizas de color amarillo oscuro o verduras de hoja verde**, como las espinacas, el brócoli, el repollo, la lechuga romana, las endibias, la col rizada, la remolacha, los espárragos y otros (tabla 1). También algunas clases de soja fermentada contienen cantidades apreciables de un subtipo de vitamina K. Todos estos alimentos no están prohibidos completamente, pero deben ser controlados en la dieta. En cualquier caso se recomienda tomar dos raciones de verduras y hortalizas diarias (preferentemente una de ellas crudas).
- Evitará realizar (y sobre todo mantener) modificaciones drásticas en su dieta habitual. La razón de ello es clara: los cambios importantes en el contenido de vitamina K, mantenidos durante una semana, pueden ya provocar alteraciones en las pruebas de coagulación. Ejemplos típicos de modificaciones de dieta son comenzar regímenes de adelgazamiento con bajo contenido en vegetales o aumentar bruscamente la ingesta diaria de alimentos con alto contenido en vitamina K (p. ej., tomar brócoli diariamente «porque es la temporada», cuando antes no se hacía). En el caso de padecer problemas digestivos persistentes (p. ej., diarrea, vómitos, etc.) que le impidan comer normalmente, deberá decírselo a su médico y realizar con más frecuencia los controles de la anticoagulación.
- Los alimentos de origen animal no suelen contener, de forma natural, cantidades apreciables de vitamina K (salvo el hígado) y pueden tomarse sin preocupación. No obstante, algunos alimentos muy grasos, procedentes de animales alimentados intensivamente, pueden contener formas de vitamina K que pueden impedir la acción de los anticoagulantes. Además, no son buenos para su salud cardiovascular (aumentan el colesterol malo); por ello, **disminuya en su dieta el consumo de grasas animales** (como mantequilla, tocino, bollería industrial, carnes grasas, embutidos, quesos,



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES

bacón, natas, etc.). Elija más pescado que carne (a igualdad de peso tiene menos calorías que la carne y aporta grasas más saludables).

- Use preferentemente aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para condimentar. Es el aceite más saludable del mundo. Si se toma a las dosis habituales en España (de cuatro a seis cucharadas al día) se aportará entre 24 y 36 µg de vitamina K al día y contribuirá a alcanzar los requerimientos que usted necesita. Otros aceites, como la soja o la colza, aportan cantidades similares o algo menores por cucharada. Los aceites de maíz y girasol aportan muy poca vitamina K, pero son mucho menos saludables.
- Evite el consumo de alimentos elaborados con **aceites vegetales hidrogenados** (los contienen las margarinas y muchos productos de bollería industrial, galletas, alimentos de comida rápida — «comida basura»— y precocinados). ¡Fíjese en las etiquetas! Además de subir el colesterol, contienen una forma de vitamina K que puede dificultar el control de la anticoagulación.
- Tome al menos tres piezas de fruta al día (prácticamente de cualquier tipo, salvo algunas, como el kiwi, recogidas en la tabla adjunta) y unos 30 g de frutos secos una o dos veces por semana (nueces crudas, almendras crudas).
- Para completar una dieta saludable incorpore diariamente a su dieta alimentos del grupo de los cereales y derivados (pan, arroz, pasta, preferentemente integral) y patatas o similares. Tome legumbres dos o tres veces por semana. Estos alimentos no contienen cantidades importantes de vitamina K a no ser que, industrialmente o al cocinarlos, se les añadan aceites que la contengan.
- Se recomienda tomar al menos dos raciones de alimentos lácteos diarios (preferentemente desnatados o semidesnatados, para evitar que suba el colesterol).
- Si tiene costumbre, puede tomar cantidades moderadas de vino o cerveza con las comidas (una bebida al día en mujeres y hasta dos en hombres). Recuerde que un consumo elevado de alcohol puede aumentar el efecto de los anticoagulantes y tener otros efectos negativos para la salud.
- Debe tener en cuenta que, si toma antibióticos, pueden verse afectadas las pruebas de coagulación, en parte por acción del medicamento sobre la misma y en parte porque disminuye la producción y absorción de un subtipo de vitamina K producida por las bacterias del intestino. Si toma antibióticos, consulte a su médico, porque puede ser conveniente realizar ajustes más frecuentes.
- Tenga en cuenta que una fuente muy importante de vitamina K es la toma de suplementos de vitaminas y/o de productos «naturales» o de herboristería. ¡No tome productos de este tipo por su cuenta sin comentárselo a su médico! Piense que en algunos casos pueden ser la causa de que no se alcance un control adecuado.
- Tome la medicación anticoagulante **todos los días a la misma hora**, preferentemente **media hora antes de ingerir** alimentos. No deben tomarse con antiácidos (Almax[®] o similares).



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES

Tabla 1: Grupos de alimentos ordenados en función de su contenido en vitamina K.

Grupos de alimentos	Contenido bajo	Contenido medio	Contenido alto	Consejos
Lácteos y huevos	(< 5 µg/100 g) • Yogur • Queso • Leche • Huevo	(5-40 µg/100 g) • Mantequilla		El contenido de vitamina K en la leche es bajo. Por eso el porcentaje de grasa de la leche puede ser elegido sin modificar el contenido total de vitamina K1 de la dieta
Verduras y hortalizas	(< 5 µg/100 g) • Champiñones • Rábano crudo • Cebolla cruda • Maíz • Lentejas • Patatas • Calabaza • Berenjenas • Calabacín • Garbanzos • Judías blancas • Pimiento rojo	(5-40 µg/100 g) • Pimiento verde • Tomate maduro • Lechuga iceberg • Zanahoria • Coliflor • Judías verdes • Alcachofas • Puerros • Apio • Guisantes • Pepino	(> 40 µg/100 g) • Remolacha • Repollo • Espárrago • Lechuga romana • Brócoli • Endibia • Cebollino • Perejil • Nabo verde • Espinacas • Col rizada • Col lombarda • Coles de Bruselas	Los vegetales de color verde oscuro (particularmente las hojas) son las fuentes más ricas de vitamina K1 y tienen márgenes de variación amplios en su contenido de vitamina K
Bebidas	(< 5 µg/100 mg) • Agua mineral • Zumos de frutas • Café • Bebidas carbónicas • Bebidas alcohólicas • Infusiones			Todas aportan poca vitamina K
Cereales y pastas	(< 5 µg/100 mg) • Arroz • Espaguetis • Macarrones • Pan	(5-40 µg/100 g) • Bollería industrial • Galletas • Pasteles		Suelen ser pobres en vitamina K. No obstante, la bollería industrial contiene vitamina K procedente del aceite con el que está elaborada y otros subtipos de vitamina K, si el aceite es vegetal hidrogenado

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES

Condimentos	(1 cucharadita: < 5 µg) • Ajo • Sal • Vinagre • Mostaza • Especies: chile, pimentón • Azúcar • Miel	(1 cucharadita: > 5 µg) • Orégano		Son fuentes ricas de vitamina K, pero no contribuyen al total ingerido diario porque son consumidas en pequeñas cantidades
Aceites	(< 5 µg/100 mg) • Aceite de maíz • Aceite de cacahuete • Aceite de girasol	(5-40 µg/100 g) • Aceite de soja • Aceite de sésamo	(> 40 µg/100 mg) • Aceite de colza • Aceite de oliva* • Margarina	La cantidad de vitamina K en los alimentos elaborados depende del tipo y la cantidad de aceite usado *Aunque el aceite de oliva contiene vitamina K, es el más recomendado para su salud. En las dosis habituales contribuye sólo moderadamente al contenido total de vitamina K de la dieta
Frutos secos	(< 5 µg/100 mg) • Albaricoques secos • Castañas • Cacahuetes • Almendras • Nueces	(5-40 µg/100 mg) • Anacardo • Higos • Avellanas • Pistachos	(> 40 µg/100 mg) • Círuelas pasas • Piñones	Los frutos secos, en general, no son fuentes importantes de vitamina K (< 5 µg/100 g), excepto algunas frutas secas, los piñones, los pistachos y los anacardos
Carnes/pescados	(< 5 µg/100 mg) • Jamón • Carne de ternera • Carne de pollo • Carne de cerdo • Moluscos • Crustáceos • Pescado • Carnes magras, en general	(5-40 µg/100 mg) • Atún en aceite		Los alimentos de origen animal son fuentes pobres de vitamina K. No obstante, la elaboración culinaria con aceites incrementará el contenido total de vitamina K en la dieta. Algunos alimentos cárnicos muy grasos, procedentes de animales alimentados intensivamente, pueden contener formas de vitamina K que pueden impedir la acción de los anticoagulantes

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES

Frutas	(< 5 µg/100 mg)	(> 5 µg/100 mg)	(> 40 µg/100 mg)	La mayoría de las frutas no son fuentes importantes de vitamina K (aportan < 5 µg/100 g), excepto las frutas secas y los kiwis, que tienen un contenido elevado
	<ul style="list-style-type: none">• Pera• Mango• Papaya• Melocotón• Manzana cruda (con piel)• Nectarina• Melón• Cerezas• Piña cruda• Albaricoque• Plátano• Fresas• Sandía• Pomelo• Naranja	<ul style="list-style-type: none">• Uva• Ciruela	<ul style="list-style-type: none">• Kiwi• Pasas• Higos• Ciruelas pasas	

Bibliografía.

Olveira G, Vallejo R, Ayúcar A. Tromboembolia pulmonar y toma de anticoagulantes orales. En: León M, Celaya J (eds) . Manual de recomendaciones al alta hospitalaria. Barcelona: Editorial Glosa: 2010: 286-293. ISBN: 978-84-7429-466-8