

# Fuentes alimentarias de vitamina K

## Información sobre la vitamina K

- La vitamina K es una vitamina liposoluble. Es necesario tomar cierta cantidad diaria de vitamina K para mantenerse saludable.
- La vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre en caso de hemorragia. Las personas que toman warfarina (Coumadin®) deben tomar aproximadamente la misma cantidad de vitamina K cada día. La warfarina es un medicamento anticoagulante.
- La vitamina K también ayuda a fortalecer los huesos.
- Existen dos tipos de vitamina K: la vitamina K1 y la vitamina K2.
  - La vitamina K1 se encuentra principalmente en las plantas y es nuestra principal fuente alimentaria de vitamina K.
  - La vitamina K2 se encuentra en alimentos fermentados y en algunas carnes y quesos. El cuerpo también la crea a partir de la vitamina K1 que consumimos.

## ¿Cuánta vitamina K debo tomar?

Edad en años	Cantidad de vitamina K recomendada en microgramos (mcg)/día	No sobrepase* (mcg/día)
Hombres de 19 años de edad o más	120 mcg	*No se ha establecido un límite máximo de vitamina K.
Mujeres de 19 años de edad o más	90 mcg	
Mujeres embarazadas de 19 años de edad o más	90 mcg	
Mujeres en periodo de lactancia de 19 años de edad o más	90 mcg	

Sp: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

\*Cantidades muy altas de suplementos de vitamina K podrían provocar efectos secundarios.

### Contenido en vitamina K de algunos alimentos comunes

Las verduras de hoja verde son la mejor fuente de vitamina K. La siguiente tabla muestra fuentes alimentarias de vitamina K.

Alimento	Cantidad	Vitamina K (mcg)
Verduras		
Col rizada, cocinada	125 ml (½ taza)	561
Col rizada, cruda, troceada	250 ml (1 taza)	499
Espinacas, cocinadas	125 ml (½ taza)	469
Hojas de diente de león, crudas, troceadas	250 ml (1 taza)	452
Hojas de mostaza, cocinadas, troceadas	125 ml (½ taza)	438
Berzas, cocinadas, troceadas	125 ml (½ taza)	408
Hojas de betabel (remolacha), cocinadas	125 ml (½ taza)	368
Acelgas, crudas	250 ml (1 taza)	316
Hojas de diente de león, cocinadas	125 ml (½ taza)	306
Acelgas, cocinadas	125 ml (½ taza)	303
Hojas de nabo, cocinadas	125 ml (½ taza)	280
Perejil, crudo	60 ml (¼ taza)	260
Grelos (Broccoli raab), cocinado	125 ml (½ taza)	169

Sp: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Berzas, crudas, troceadas	250 ml (1 taza)	166
Hojas de betabel (remolacha), crudas	250 ml (1 taza)	161
Lechuga, mezclum, cruda	250 ml (1 taza)	154
Espinacas, crudas	250 ml (1 taza)	153
Endivias y escarolas, crudas, troceadas	250 ml (1 taza)	122
Coles de Bruselas, cocinados	4 coles	118
Brócoli, cocinado	125 ml (½ taza)	116
Achicoria roja (radicchio), cruda, cortada en tiras	250 ml (1 taza)	108
Lechuga, hoja verde, cruda, cortada en tiras	250 ml (1 taza)	103
Brócoli, crudo, troceado	250 ml (1 taza)	94
Berros, crudos, troceados	250 ml (1 taza)	90
Repollo, en tiras, cocinado	125 ml (½ taza)	86
Brotos de soya (germinado de soya), soya, crudos	125 ml (½ taza)	70
Lechuga, romana, cruda, cortada en tiras	250 ml (1 taza)	61
Lechuga, mantecosa (boston), cruda, cortada en tiras	250 ml (1 taza)	60
Repollo, crudo, cortado en tiras	250 ml (1 taza)	56
Cebolleta o cebolla verde, cruda, troceada	60 ml (¼ taza)	55
Espárragos, cocinados	6 espárragos	46
Frutas		

Sp: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Kiwi	1 kiwi mediano	28
Ruibarbo, cocinado	125 ml (½ taza)	27
Arándanos azules, congelados	125 ml (½ taza)	22
Aguacate	½ fruta	21
Otros		
Tallarines de huevo y espinacas, cocinados	125 ml (½ taza)	86
Hígado de cerdo	75 g (2 ½ oz)	66
Salchicha (de cerdo, de ternera)	75 g (2 ½ oz)	53
Atún, claro, enlatado en aceite	75 g (2 ½ oz)	33
Soya, cocinada	175 ml (¾ taza)	24
Matcha, té verde en polvo	2 g de té en polvo para 1 taza de té	60

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

Consultado en noviembre de 2018.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y

Sp: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

pidan hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.