

Alimentos ricos en vitamina K

Siga las indicaciones sobre la cantidad recomendada a consumir de los siguientes alimentos.

Alimento	Cantidad
Lechuga, espinaca, repollo	1 porción
Coliflor, brócoli, cebolla	1 porción
Espárragos	1 porción
Frijol verde, garbanzo, arveja	1 porción
Leche de soya	1 porción
Hígado (res y pollo), lomo (cerdo)	1 porción
Salmón, atún, trucha	1 porción
Aguacate	1/4 de aguacate
Mida cada porción con un pocillo o taza pequeña.	

SERVICIO DE CARDIOLOGÍA - CLÍNICA DE ANTICOAGULACIÓN

Tel: 331 9090 ext. 7426 - 7485

cel: 313 799 1462