

TABLA DE CONTENIDO EN VITAMINA K DE LOS ALIMENTOS (Olga Deleito Molina para el Blog de la Botica)

Alimento	Contenido bajo (< 5 mcg/100g)	Contenido medio (5-40 mcg/100 g)	Contenido alto (>40 mcg/100g)	Consejos
<b>Huevos y Lácteos</b>	yogur			El contenido de vitamina K es la leche es bajo, así que el tipo de leche puede ser elegido sin modificar el contenido de vitamina K de la dieta
	queso	mantequilla		
	leche			
	huevo			
<b>Verduras y hortalizas</b>			remolacha	Los vegetales verde oscuro (particularmente las hojas) son las fuentes más ricas de vitamina K
	champiñones	pimiento verde	repollo	
	rábano	tomate maduro	espárrago	
	cebolla	lechuga iceberg	lechuga romana	
	maíz	zanahoria	brocoli	
	lentejas	coliflor	endibia	
	patatas	judías verdes	cebolino	
	calabaza	alcachofas	perejil	
	garbanzos	puerros	nabo verde	
	berenjenas	apio	espinacas	
	calabacín	guisantes	col rizada	
	judías blancas	pepino	col lombarda	
		coles de bruselas		
<b>Bebidas</b>	agua mineral			Todas aportan poca vitamina K
	zumos de frutas			
	café			
	bebidas carbónicas			
	bebidas alcohólicas			
	infusiones			
<b>Cereales y pastas</b>	arroz			La bollería industrial contiene vitamina K procedente del aceite con el que están elaborados.
	espagueti	bollería industrial		
	macarrones	galletas		
	pan	pasteles		
<b>Condimentos</b>	ajo			Son fuentes ricas de vitamina K pero no contribuyen al total ingerido diario porque son consumidas en pequeñas cantidades
	sal			
	vinagre			
	mostaza	orégano		
	especies: pimentón,...			
	azúcar			
	miel			
<b>Aceites</b>	de maíz		de colza	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
	de cacahuete	de soja	de oliva	
	de girasol	de sésamo	margarina	
<b>Frutos secos</b>	pasas			Los frutos secos no son una importante fuente de vitamina K excepto algunas frutas secas, piñones, istachos y anacardos.
	albaricoques secos	anacardo		
	castañas	higos	ciruelas pasas	
	cacahuetes	avellanas	piñones	
	almendras	pistachos		
	nueces			
<b>Carnes y pescados</b>	jamón			La elaboración culinaria con aceites incrementa el contenido total de 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.
	carne de ternera			
	carne de pollo			
	carne de cerdo	atún en aceite		
	moluscos			
	crustáceos			
	pescado			
carnes magras				
<b>Frutas</b>	pera			La mayoría de las frutas no son fuentes importantes de vitamina K, excepto las frutas secas y los kiwis que contienen un alto contenido
	melón			
	mango			
	fresas			
	papaya			
	sandía		kiwi	
	melocotón	uva	pasas	
	pomelo	ciruela	higos	
	manzana cruda (con piel)		ciruelas pasas	
	nectarina		aguacate	
	cerezas			
	piña cruda			
	albaricoque			
plátano				
naranja				