

## Datos sobre la Vitamina K<sup>1</sup>

R. Elaine Turner<sup>2</sup>

### ¿Por qué necesitamos vitamina K?

La vitamina K es una de las vitaminas liposolubles. Le ayuda al cuerpo a hacer proteínas que son necesarias para la coagulación normal de la sangre. La vitamina K también es necesaria para hacer proteínas importantes de los huesos.

### ¿Qué pasa si no ingerimos suficiente vitamina K?

No obtener suficiente vitamina K puede causar serios problemas en la coagulación de la sangre. Sin la vitamina K, le toma mucho tiempo a la sangre coagularse. Esto puede causar excesiva pérdida de sangre y un aumento en riesgo de muerte debido a heridas o lesiones.

Medicamentos anticoagulantes como warfarin (Coumadin®) interfieren con el uso normal de vitamina K en el cuerpo. Ingerir cantidades muy grandes o muy pequeñas de vitamina K pueden cambiar como trabajan estas drogas. Entonces es mejor limitar su ingesta de



alimentos como la espinaca y las hojas de nabo, las cuales son bien altas en vitamina K. Si toma un anticoagulante, mantenga su ingesta de vitamina K consistente día a día.

Las personas que toman anticoagulantes debe consultar con su doctor antes de tomar suplementos de vitamina E, o hierbas como el ginkgo y el ajo. Altas dosis de vitamina E pueden interferir con las acciones de la vitamina K en el cuerpo.



### ¿Cuánta vitamina K necesitamos?

La siguiente tabla muestra la ingesta diaria recomendada de vitamina K:

Etapa de la Vida	Vitamina K (µg/día)
Hombres, edades 19+	120
Mujeres, edades 19+	90
Embarazo	90
Lactancia	90
µg = microgramos	

1. Este documento, FCS8666-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, del Servicio de Extensión Cooperativa de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: Junio 2001. Revisado: Abril 2006. Traducido Junio 2007 al español por Vanessa Curran y Samara Vasquez. Favor de visitar el EDIS en el <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. R. Elaine Turner, Ph.D., RD, Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias de Agricultura conocido como (IFAS) es una oportunidad de trabajo-Acción afirmativa de empleo autorizada para proveer investigación de información de educación y otros servicios solo para individuos y instituciones que funcionan sin mirar la raza., color, religión, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, estado matrimonial, origen de nacionalidad, opiniones políticas o otras afiliaciones. Para más información en como obtener Extension de Publicaciones contacte las oficinas de Servicios de Extension de su condado. El Programa 4-H de Florida es un programa de desarrollo para Jovenes de Florida Cooperativo de Extension de Servicios/Instituto de Comida y Ciencias Agrícolas de la Unversidad de Florida. Arrington, Dean.

## ¿Cómo podemos obtener suficiente vitamina K?



La vitamina K es encontrada mayormente en los vegetales, especialmente en los vegetales verdes. Col de hoja, espinaca, brócoli, col de Bruselas y repollo contienen vitamina K.

Algunas frutas, como el kiwi, zarzamora y arándanos también son buenas fuentes.



Aquí hay algunos alimentos y la cantidad de vitamina K que contienen:

Alimento	Vitamina K ( $\mu\text{g}$ por porción)
Hojas de nabo, cocinadas, ½ taza	425
Espinaca, cruda, 1 taza	145
Brócoli, cocinado, ½ taza	110
Repollo, cocinado, ½ taza	37
Kiwi, 1 mediano	30
Zarzamora, 1 taza	30
Gombo, cocinado, ½ taza	30
Arándanos, 1 taza	30
Uvas rojas, 1 taza	25
Frijoles verdes, cocinados, ½ taza	10
$\mu\text{g}$ = microgramos	

También obtenemos algo de vitamina K de la bacteria que normalmente vive en nuestro intestino grueso. Estas bacterias hacen vitamina K y nosotros somos capaces de absorber algo de eso.

Los recién nacidos tienen muy pequeña cantidad de vitamina K en su cuerpo. Usualmente reciben una inyección de vitamina K poco después de haber nacido. Esta inyección de vitamina K permite que ocurra una coagulación normal en la sangre durante las primeras semanas de vida.

## ¿Y qué de los suplementos?

La mayoría de las personas obtienen abundante vitamina K en su dieta, entonces los suplementos usualmente no son necesarios. Los suplementos multivitamínicos son disponibles con o sin vitamina K. Si usted toma un anticoagulante, evite los suplementos que contengan vitamina K.



Estudios investigativos todavía no han encontrado problemas por consumir demasiada vitamina K derivada de alimentos o de suplementos, excepto para personas que toman medicamentos anticoagulantes.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Un agente en su oficina de Extensión de su condado del Departamento de la Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) puede tener más información escrita y ofrecer clases de nutrición a las que usted puede asistir. También, un dietista registrado (RD) puede proveerle fiable información a usted.

Información fiable sobre nutrición también puede ser encontrada en el Internet en los siguientes sitios Web:

<http://fyics.ifas.ufl.edu>

<http://www.eatright.org>

<http://www.nutrition.gov>

