



La warfarin y tu dieta

Información rápida

- La warfarin es un anticoagulante. Ayuda a prevenir los coágulos de sangre y los problemas peligrosos como los derrames cerebrales.
- Las marcas frecuentes de warfarin son Coumadin y Jantoven.
- El funcionamiento de la warfarin se mide con un análisis de sangre llamado INR. Le muestra al proveedor de atención médica qué tan rápido coagula tu sangre. El INR es el índice internacional normalizado.
- Para mantener un INR estable y asegurarte de que la warfarin funcione bien y no tengas efectos secundarios peligrosos (como sangrado), debes:
 - ▶ **Tomar la warfarin exactamente como lo indicó el proveedor.**
 - ▶ **Comer una cantidad constante de comidas con vitamina K.** Lee más abajo para obtener más información.
 - ▶ **Evitar el pomelo, grandes cantidades de arándanos rojos y bayas de goji, el alcohol y muchos suplementos dietéticos o de hierbas.** Todos estos pueden afectar tu prueba de INR y el buen funcionamiento de la warfarin.
 - ▶ **Revisar tu INR regularmente,** al menos una vez al mes.
 - ▶ **Informar al proveedor antes de comenzar a tomar un medicamento o suplemento nuevo.**

Come comidas con vitamina K de forma constante

Para ayudar a que la warfarin funcione bien, es importante que comas comidas con vitamina K lo más constantemente posible. **Si aumentas o disminuyes considerablemente las comidas ricas en vitamina K en tu dieta, infórmale al proveedor de inmediato.**

- **Si la vitamina K aumenta considerablemente,** tu INR puede reducirse y causar una coagulación peligrosa en la sangre.
- **Si la vitamina K disminuye considerablemente,** tu INR puede aumentar y dificultar la coagulación de la sangre. Esto podría hacer que sangres demasiado. **No es necesario que evites o hagas una dieta baja en vitamina K mientras tomas la warfarin.**

Para mantener tu INR estable y dentro del rango recomendado para ti:

Come comidas con vitamina K y toma suplementos de forma constante semana a semana.

Por ejemplo:

- Como te gustan las comidas ricas en vitamina K y las comes con frecuencia, planeas comer 1 taza de estas comidas todos los días.
 - Comes una ensalada de espinacas crudas todos los días o la reemplazas con una comida con una cantidad similar de vitamina K. **No haces ningún cambio importante en la cantidad de estas comidas.**
- Hablas con el proveedor sobre tus suplementos de vitaminas. **No tomas más de 1 suplemento con vitamina K y lo tomas todos los días.**

Si tus niveles de INR son difíciles de manejar, visita a un dietista para revisar la cantidad de vitamina K en las comidas que comes.

Comidas ricas en vitamina K

Comida	Cantidad de comida	Vitamina K (mcg)
Endibia cruda	1 cabeza	1180
Col rizada cocida	½ taza	246 – 531
Col congelada cocida	½ taza	530
Espinaca congelada cocida	½ taza	514
Perejil crudo	½ taza	492
Espinaca cocida	½ taza	444
Hojas de nabo cocidas	½ taza	426
Hojas de mostaza cocidas	½ taza	415
Col cocida	½ taza	305 – 386
Hojas de remolacha cocidas	½ taza	348
Hojas de diente de león cocidas	½ taza	290
Acelga cocida	½ taza	287
Hojas de nabo cocidas	½ taza	265
Col rizada congelada cocida	½ taza	247
Hojas de diente de león crudas	½ taza	214
Acelga cruda	½ taza	150
Coles de Bruselas congeladas cocidas	½ taza	150
Berro de jardín crudo	½ taza	136
Salsa pesto	¼ taza	95 – 120
Brócoli cocido	½ taza	110

Comida	Cantidad de comida	Vitamina K (mcg)
Coles de Bruselas cocidas	½ taza	109
Cebolla, cebolleta o cebollín	½ taza	104
Brócoli crudo	½ taza	45 – 92
Repollo cocido	½ taza	82
Col cruda	½ taza	79
Coles de Bruselas crudas	½ taza	78
Albahaca seca molida	1 cucharada	77
Hojas de remolacha	½ taza	76
Espinaca cruda	½ taza	73
Hojas de mostaza crudas	½ taza	72
Nabo crudo	½ taza	69
Ensalada de col	½ taza	68
Endibia cruda	½ taza	58
Ciruelas pasas crudas	½ taza	52
Espárrago crudo	½ taza	27 – 48
Espárrago cocido	½ taza	46
Col rizada cruda	½ taza	40 – 45
Berro crudo	½ taza	43
Atún enlatado en aceite	3 onzas	37
Coles de Bruselas crudas	1 brote	34
Repollo crudo	½ taza	34
Ciruelas pasas guisadas	½ taza	33
Kimchi (col encurtida)	½ taza	33
Lechuga mantecosa cruda	½ taza	28
Kiwi	1 fruta	28
Moras crudas	½ taza	14 – 28
Aceite de soja	1 cucharada	25
Lechuga romana cruda	½ taza	24
Guisantes cocidos	½ taza	21 – 24
Lechuga de hoja verde	½ taza	23
Aderezo para ensaladas, mayonesa	1 cucharada	23
Perejil seco	1 cucharada	22

Comida	Cantidad de comida	Vitamina K (mcg)
Puerro	½ taza	21
Lechuga de hoja roja cruda	½ taza	18
Col roja	½ taza	17
Aguacate	½ taza	16
Arándanos crudos	½ taza	14
Rúcula cruda	½ taza	11
Albahaca fresca picada	1 cucharada	11
Lechuga repollada cruda	½ taza	9
Ciruelas pasas	1 ciruela pasa	6
Frambuesas	½ taza	5

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture), Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center. FoodData Central. [Internet]. [Citado (07/30/2025)].

Disponible en <https://fdc.nal.usda.gov/>.

Cosas que pueden cambiar la forma en que la warfarin actúa en el cuerpo

Cocinar y congelar

Cocinar y congelar las comidas hace que la vitamina K se concentre. Por ejemplo, ½ taza de **espinaca cruda** tiene 73 mcg de vitamina K, mientras que ½ taza de **espinaca cocida** tiene 514 mcg de vitamina K.

Arándanos rojos

Las cantidades moderadas de productos de arándano rojo están bien, como 1 vaso de 8 onzas de jugo de arándano rojo al día. **Evita comer o tomar grandes cantidades** de arándanos rojos, jugo de arándano rojo y suplementos de arándano rojo mientras tomas la warfarin.

Bayas de goji

Las bayas de goji pueden aumentar el tiempo que la warfarin está en el cuerpo, lo que puede causar más moretones y sangrados.

Evita comer grandes cantidades de comidas y téis con bayas de goji mientras tomas la warfarin.

Pomelo

No comas pomelo ni tomes jugo de pomelo mientras tomas la warfarin.

Suplementos dietéticos y de hierbas

- Tomar suplementos de hierbas puede causar problemas y afectar la forma en que el cuerpo usa la warfarin. **Evita estos suplementos de hierbas:**

▸ Alfalfa	▸ Matricaria	▸ Regaliz
▸ Árnica	▸ Forskolina	▸ Melilot (trébol dulce)
▸ Arándano	▸ Ajo	▸ Pau d'arco
▸ Escoba de carnicero	▸ Jengibre	▸ Trébol rojo
▸ Uña de gato	▸ Ginkgo biloba	▸ Hierba de San Juan
▸ Canela china	▸ Ginseng	▸ Asperilla olorosa
▸ Coenzima Q10	▸ Sello de oro	▸ Cúrcuma
▸ Dong quai	▸ Castaño de Indias	▸ Corteza de sauce
▸ Equinácea	▸ Hexafosfato de inositol	▸ Pasto de trigo
- Es seguro cocinar con hierbas, como el ajo y el jengibre, mientras tomas la warfarin.
- Algunos suplementos de vitaminas y minerales en grandes dosis pueden afectar la respuesta del cuerpo a la warfarin, como tomar más de 800 unidades de **vitamina E** por día.
- Los suplementos de **omega-3** pueden aumentar tu INR. Habla con el proveedor antes de empezar a tomar este suplemento. **No tomes más de 1 suplemento con Omega-3.**
- Es seguro tomar un multivitamínico para adultos todos los días que tenga vitamina K, pero no tomes otros suplementos que tenga vitamina K, como un suplemento de calcio Viactiv.
- Aunque la **canela china** (en polvo y en suplementos) aumenta el riesgo de sangrado y debes evitarla, la canela de Ceilán es segura.
- **Siempre habla con el proveedor antes de empezar a tomar o cambiar cualquier suplemento hecho con hierbas, té de hierbas o suplementos dietéticos.**

Suplementos nutricionales líquidos

Los tragos nutricionales líquidos, como Ensure, Boost y Glucerna, tienen una baja cantidad de vitamina K agregada en botellas de 8 onzas. Si tomas varias de estas botellas por día, tu nivel de vitamina K puede aumentar y deberás cambiar tu dosis de warfarin.

Si tomas estos tragos nutritivos, avísale al proveedor que los tomas, ya que puede afectar a tu dosis de warfarin.

Alcohol

No tomes demasiado alcohol. El alcohol puede cambiar la forma en que funciona la warfarin. Reduce el alcohol a 2 tragos al día si tienes anatomía masculina o 1 trago al día si tienes anatomía femenina.

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden afectar el funcionamiento de la warfarin. **Pregúntale al proveedor o farmacéutico antes de comenzar a tomar o suspender un medicamento**, especialmente los siguientes:

- Otro medicamento anticoagulante
- Medicamentos para tratar la depresión o la ansiedad
- Antibióticos
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) para el dolor o la artritis—revisa las etiquetas de los medicamentos de venta libre para saber si tienen AINE
- Medicamentos con esteroides

Tabaco

No fumes. Fumar afecta la forma en que el cuerpo usa la warfarin, lo que reduce los efectos de la warfarin. Avísale al proveedor si actualmente fumas o planeas cambiar la forma en que fumas.

Marihuana y productos con cannabis

Avísale al proveedor o farmacéutico si actualmente usas o planeas usar marihuana o productos con cannabis. Estos productos pueden aumentar los niveles de warfarin y aumentar el riesgo de sangrado.

Usa una identificación médica

Usa una pulsera, un collar o una etiqueta de alerta médica. La alerta debe mencionar los problemas médicos principales, los medicamentos, incluyendo la warfarin, y un contacto de emergencia. Si tienes un accidente o una emergencia, esto ayudará a los socorristas a darte una mejor atención.

Para obtener más información

Ve el video "Diet When Taking Blood Thinners" (La dieta mientras tomas anticoagulantes) en youtu.be/NsSZAwFKF9E o escanea este código QR.



Este folleto es solo para fines informativos. Habla con el proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

Para obtener más información médica, visita wexnermedical.osu.edu/patiented o comunícate con la Biblioteca de Información Médica (Library for Health Information) al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.



Warfarin and Your Diet

Quick facts

- Warfarin is a blood thinner (anticoagulant). It helps prevent blood clots and dangerous problems like stroke.
- Common brand names for warfarin are Coumadin and Jantoven.
- A blood test called INR shows how well warfarin is working. It tells your healthcare provider how quickly your blood clots. INR stands for international normalization ratio.
- To keep your INR stable and ensure warfarin works well without dangerous side effects (such as bleeding), you must:
 - **Take warfarin exactly as your provider directed.**
 - **Eat a consistent amount of vitamin K.** Read below for details.
 - **Avoid grapefruit, large amounts of cranberries and goji berries, alcohol, and many dietary or herbal supplements.** All these can affect your INR test and how well warfarin works.
 - **Check your INR regularly, at least once a month.**
 - **Inform your provider before taking any new medicines or supplements.**

Keep your vitamin K intake consistent

To help warfarin work well, it is important to keep your vitamin K intake as consistent as possible. **If you greatly increase or decrease foods rich in vitamin K in your diet, let your provider know right away.**

- **A large increase in vitamin K** can lower your INR to cause dangerous clotting in your blood.
- **A large decrease in vitamin K** can raise your INR to make it harder for your blood to clot. This could cause you to bleed too much. **You do not need to avoid or follow a diet low in vitamin K while taking warfarin.**

To keep your INR stable and within your recommended range:

Keep your vitamin K intake from foods and supplements consistent week to week.

For example:

- Because you like to eat foods rich in vitamin K and you eat them often, you plan to eat 1 cup of these foods every day.
 - You eat a raw spinach salad every day or replace it with a food with a similar amount of vitamin K. **You do not make any major changes to your intake of these foods.**
- You talk to your provider about your vitamin supplements. **You do not take more than 1 supplement that contains vitamin K and you take it every day.**

If your INR levels are hard to manage, meet with a dietitian to review the amount of vitamin K in the foods you eat.

Foods rich in vitamin K

Food	Food Amount	Vitamin k (mcg)
Endive, raw	1 head	1180
Kale, cooked	½ cup	246-531
Collards, frozen, cooked	½ cup	530
Spinach, frozen, cooked	½ cup	514
Parsley, raw	½ cup	492
Spinach, cooked	½ cup	444
Turnip greens, cooked	½ cup	426
Mustard greens, cooked	½ cup	415
Collards, cooked	½ cup	305-386
Beet greens, cooked	½ cup	348
Dandelion greens, cooked	½ cup	290
Swiss chard, cooked	½ cup	287
Turnip greens, cooked	½ cup	265
Kale, frozen, cooked	½ cup	247
Dandelion greens, raw	½ cup	214
Swiss chard, raw	½ cup	150
Brussels sprouts, frozen, cooked	½ cup	150
Garden Cress, raw	½ cup	136
Pesto sauce	¼ cup	95-120
Broccoli, cooked	½ cup	110

Food	Food Amount	Vitamin k (mcg)
Brussels sprouts, cooked	½ cup	109
Onions, spring or scallions	½ cup	104
Broccoli, raw	½ cup	45-92
Cabbage, cooked	½ cup	82
Collards, raw	½ cup	79
Brussels sprouts, raw	½ cup	78
Basil, dried, ground	1 tablespoon	77
Beet greens	½ cup	76
Spinach, raw	½ cup	73
Mustard greens, raw	½ cup	72
Turnip greens, raw	½ cup	69
Coleslaw salad	½ cup	68
Endive, raw	½ cup	58
Prunes, uncooked	½ cup	52
Asparagus, raw	½ cup	27-48
Asparagus, cooked	½ cup	46
Kale, raw	½ cup	40-45
Watercress, raw	½ cup	43
Tuna, canned in oil	3 ounces	37
Brussels sprouts, raw	1 sprout	34
Cabbage, raw	½ cup	34
Prunes, stewed	½ cup	33
Kimchi (pickled cabbage)	½ cup	33
Butterhead lettuce, raw	½ cup	28
Kiwi	1 fruit	28
Blackberries, raw	½ cup	14-28
Soybean oil	1 tablespoon	25
Romaine lettuce, raw	½ cup	24
Peas, cooked	½ cup	21-24
Green leaf lettuce	½ cup	23
Salad dressing, mayonnaise	1 tablespoon	23
Parsley, dried	1 tablespoon	22

Food	Food Amount	Vitamin k (mcg)
Leeks	½ cup	21
Red leaf lettuce, raw	½ cup	18
Red cabbage	½ cup	17
Avocado	½ cup	16
Blueberries, raw	½ cup	14
Arugula, raw	½ cup	11
Basil, fresh, chopped	1 tablespoon	11
Iceberg lettuce, raw	½ cup	9
Prunes	1 prune	6
Raspberries	½ cup	5

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center. FoodData Central. [Internet]. [cited (7/30/2025)]. Available from <https://fdc.nal.usda.gov/>.

Things that can change how warfarin works in your body

Cooking and freezing

Cooking and freezing concentrates vitamin K in foods. For example, ½ cup of **raw spinach** has 73 mcg of vitamin K, while ½ cup of **cooked spinach** has 514 mcg of vitamin K.

Cranberries

Moderate amounts of cranberry products are fine, such as 1, 8-ounce glass of cranberry juice a day. **Avoid eating or drinking large amounts** of cranberries, cranberry juice, and cranberry supplements while taking warfarin.

Goji berries

Goji berries may increase how long warfarin is in the body, increasing bruising and bleeding. **Avoid eating large amounts of foods and teas that contain goji berries** while taking warfarin.

Grapefruit

Do not eat grapefruit or drink grapefruit juice while taking warfarin.

Dietary and herbal supplements

- Taking herbal supplements may cause problems and affect how your body uses warfarin. **Avoid these herbal supplements:**

▸ Alfalfa	▸ Feverfew	▸ Licorice
▸ Arnica	▸ Forskolin	▸ Melilot (sweet clover)
▸ Bilberry	▸ Garlic	▸ Pau d'arco
▸ Butchers broom	▸ Ginger	▸ Red clover
▸ Cat's claw	▸ Ginkgo biloba	▸ St. John's wort
▸ Cassia Cinnamon	▸ Ginseng	▸ Sweet woodruff
▸ Coenzyme Q10	▸ Goldenseal	▸ Turmeric
▸ Dong quai	▸ Horse chestnut	▸ Willow bark
▸ Echinacea	▸ Inositol hexaphosphate	▸ Wheat grass
- Use of herbs in cooking, such as garlic and ginger, are safe to eat while you are on warfarin.
- Some vitamin and mineral supplements in large doses can affect your body's response to warfarin, such as taking more than 800 units of **vitamin E** a day.
- **Omega-3** supplements can increase your INR. Talk to your provider before starting this supplement. **Do not take more than 1 supplement that contains Omega-3.**
- It is safe to take an adult multivitamin each day that contains vitamin K, but do not take other supplements that contain vitamin K, such as a Viactiv calcium supplement.
- While **cassia cinnamon** (powder and supplements) increases the risk of bleeding and should be avoided, Ceylon cinnamon is safe.
- **Always talk to your provider before starting, taking, or changing any herbal supplements, herbal teas, or dietary supplements.**

Liquid nutritional supplements

Liquid nutritional drinks like Ensure, Boost, and Glucerna have a low amount of vitamin K added to 8-ounce bottles. If you drink several of these bottles each day, your vitamin K level may increase and your warfarin dose will need to be changed.

If you use these nutritional drinks, tell your provider that you are taking them since it may affect your warfarin dose.

Alcohol

Limit alcohol. Alcohol can change how warfarin works. Limit alcohol to 2 drinks a day if you have male anatomy or 1 drink a day if you have female anatomy.

Medicines

Some medicines can affect how warfarin works. **Ask your provider or pharmacist before you start or stop any medicine**, especially the following:

- Another anticoagulant (blood thinner) medicine
- Medicines to treat depression or anxiety
- Antibiotics
- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) for pain or arthritis – check labels of over-the-counter medicines to find out if they contain NSAIDs
- Steroid medicines

Smoking

Don't smoke. Smoking affects how the body uses warfarin, reducing warfarin's effects. Please tell your provider if you currently smoke or plan to change your smoking habits.

Marijuana and cannabis products

Please tell your provider or pharmacist if you currently use or plan to use marijuana or products that contain cannabis. These products can increase levels of warfarin and increase the risk for bleeding.

Wear medical identification

Wear a medical alert bracelet, necklace, or tag. The alert should list the main medical problems, medicines including warfarin, and your emergency contact. In case of an accident or emergency, this will help responders provide you with better care.

For more information

View “Diet When Taking Blood Thinners” at youtu.be/NsSZAwFKF9E or scan this QR code.



This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.