

Vitamina K contenido de alimentos comunes

La clave para un contenido de la Vitamina K

Bajo (azul sombreado)	0 - 10 mcg
Medio (amarillo sombreado)	11 - 99 mcg
Alto (rosado sombreado)	Mayor a 100 mcg

Vegetales

Los vegetales son uno de los grupos importantes que tienen contenido de vitamina K. Las verduras de color verde frondoso tienen un contenido elevado de vitamina K. Otras verduras que tienen un contenido alto de vitamina K incluyen los repollitos. Muchos otros vegetales tienen un contenido medio de vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Espárragos	1 taza (cruda)	56
Aguacate	1 taza (cruda)	30
Brócoli	1 taza (cruda)	89
Repollitos	1 taza (cruda)	156
Repollo (Verde)	1 taza (cruda)	53
Repollo (Rojo)	1 taza (cruda)	34
Zanahorias	1 taza (cruda)	15
Coliflor	1 taza (cruda)	16
Apio	1 taza (cruda)	35
Cilantro	1 taza (cruda)	50
Cilantro	10 ramitas	3
Ensalada de col	1 taza	89
Hojas verdes de berza/ repollo gallego	1 taza (cruda)	184
Maíz	1 taza (cocida)	Menos de 1
Pepino	1 taza (cruda)	9

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Pepinillo	1 taza	26
Pepinillo	1 brote	6
Berenjena	1 taza (cocida)	3
Endivia (Belga)	1 taza (cruda)	61
Endivia (achicoria)	1 taza (cruda)	61
Escarola	1 taza (cruda)	59
Ajo	1 taza (cruda)	2
Ajo	1 diente	Menos de 1
Habichuelas verdes	1 taza (cruda)	16
Cebollas verdes	1 taza (cruda)	207
Col rizada	1 taza (cocida)	1054
Lechuga (de repollo iceberg)	1 taza (cruda)	13
Lechuga (Romana)	1 taza (cruda)	63
Champiñones	1 taza (cruda)	Menos de 1
Hojas de mostaza	1 taza (cruda)	279
Cebollas (amarilla)	1 taza (cruda)	Menos de 1
Perejil	1 taza (cruda)	984
Perejil	10 ramitas	16
Arvejas	1 taza (cruda)	36
Pimentón (Verde o rojo)	1 taza (cocida)	13
Papa (con cascara)	1 taza (horneada)	2
Calabaza	1 taza(cocida)	2
Chucrut	1 taza(cocida)	81
Alga Marina (seca)	1 taza	28
Espinaca	1 taza (cruda)	145
Espinaca	1 taza(cocida)	884
Acelga	1 taza (cruda)	299
Tomate	1 taza (cruda)	14
Hojas de nabo	1 taza(cocida)	526

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Berro	1 taza (cruda)	85
Calabacín	1 taza (cruda)	5

Bebidas

La mayoría de las bebidas son bajas en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Cerveza	12 oz. líquidas	Menos de 1
Café	6 oz. líquidas	Menos de 1
Cola	12 oz. líquidas	Menos de 1
Leche	1 taza (entera)	Menos de 1
Jugo de naranja	1 taza	Menos de 1
Té	6 oz. líquidas	Menos de 1
Agua	8 oz. líquidas	Menos de 1
Vino	3.5 oz. líquidas	Menos de 1

Grasas y aceites

Las grasas y aceites que se consumen en baja cantidad son bajos en vitamina K. Sin embargo, cuando los consume en grandes cantidades estos pueden tener un contenido medio a elevado de vitamina K. En ocasiones, puede que usted coma mas vitamina K de lo que piensa, como cuando come ensaladas que llevan mucho aceite o mayonesa como la ensalada de papas o la ensalada de col.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Mantequilla	1 taza	16
Mantequilla	1 cucharada	1
Aceite de canola	1 taza	55
Aceite de canola	1 cucharada	4
Aceite de maíz	1 taza	4
Aceite de maíz	1 cucharada	Menos a 1

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Margarina	1 taza	211
Margarina	1 cucharada	13
Mayonesa	1 taza	93
Mayonesa	1 cucharada	6
Aceite de oliva	1 taza	130
Aceite de oliva	1 cucharada	8
Mantequilla de cacahuete	1 taza	2
Mantequilla de cacahuete	1 cucharada	Menos a 1
Aceite de cacahuete	1 taza	2
Aceite de cacahuete	1 cucharada	Menos a 1
Aceite de cártamo	1 taza	16
Aceite de cártamo	1 cucharada	1
Aceite de ajonjolí	1 taza	30
Aceite de ajonjolí	1 cucharada	2
Aceite de soya	1 taza	431
Aceite de soya	1 cucharada	27

Carnes

La carne es baja en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Tocino	1 taza (cortados)	Menos a 1
Carne de res	1 taza (cortados)	2
Hígado de res	1 taza (cortados)	5
Carne de pollo	1 taza (cortados)	3
Hígado de pollo	1 taza (cortados)	3
Pato	1 taza (cortados)	6
Pescado	1 taza (cortados)	Menos a 1
Cordero	1 taza (cortados)	6
Puerco	1 taza (cortados)	Menos a 1

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Camarones	1 taza (cortados)	Menos a 1
Pavo (carne oscura)	1 taza (cortados)	5
Pavo (carne blanca)	1 taza (cortados)	Menos a 1
Carne de venado	1 taza (cortados)	2

Frutas

La mayoría de las frutas son bajas en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Manzana	1 taza	3
Plátano	1 taza	Menos a 1
Arándanos	1 taza	28
Melón	1 taza	4
Pomelo	1 taza	Menos a 1
Uvas	1 taza	23
Limón	1 taza	Menos a 1
Lima	1 taza	Menos a 1
Mango	1 taza	7
Naranja	1 taza	Menos a 1
Durazno	1 taza	4
Pera	1 taza	7
Frambuesa	1 taza	10
Frutillas	1 taza	3
Sandía	1 taza	Menos a 1

Nueces

La nueces tienen un contenido bajo a medio de vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Almendras	1 taza	Menos de 1
Anarcado	1 taza	45
Avellanas	1 taza	16

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Macadamia	1 taza	Menos de 1
Maníes	1 taza	Menos de 1
Nuez americana	1 taza	3
Pistachos	1 taza	17
Nuez	1 taza	3

Productos de granos y legumbres

Los productos de granos y panes como la avena, arroz y legumbres, como los frijoles y lentejas son bajos en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Bagel (sin nada)	1 cada uno	1
Frijoles (negros)	1 taza	3
Frijoles (blancos)	1 taza	6
Pan (variado)	una rebanada	Menos de 1
Harina (blanca)	1 taza	Menos de 1
Harina (integral de trigo)	1 taza	2
Lentejas (cocidas)	1 taza	3
Avena	1 taza	1
Pasta	1 taza	Menos de 1
Arroz (integral)	1 taza	1
Arroz (blanco)	1 taza	Menos de 1
Arroz (salvaje)	1 taza	Menos de 1

Lácteos

Los productos lácteos son bajos en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Queso	1 taza	3
Crema	1 taza	8

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Huevo (cocido)	1 (grande)	1
Huevos (cocidos)	1 taza	4
Helado (chocolate)	1 taza	Menos de 1
Helado (vainilla)	1 taza	Menos de 1
Leche (2%)	1 taza	Menos de 1
Leche (sin grasa)	1 taza	Menos de 1
Leche (entera)	1 taza	Menos de 1
Yogurt	1 taza	Menos de 1

Productos de suplementos dietéticos

Se añade vitamina K a muchos de los productos que usan las personas que quieren hacer dieta o que necesitan suplementos nutricionales. Ejemplos de este tipo de productos incluyen Slim Fast®, Instant Breakfast®, Boost®, and Ensure®.

Los contenidos de estos productos pueden cambiar frecuentemente. ¡Lea cuidadosamente las etiquetas! si tiene preguntas por favor hágaselas a su proveedor de atención de salud.

La información encontrada en esta tabla fue derivada usando la USDA “Herramienta de búsqueda para ver que hay en los alimentos que come” (What’s in the Foods You Eat Search Tool) que esta disponible en la pagina de internet siguiente: [http://199.133.10.140/codesearchwebapp/\(tkeac3quimopqyyi3ooemy\)/codesearch.aspx](http://199.133.10.140/codesearchwebapp/(tkeac3quimopqyyi3ooemy)/codesearch.aspx). Usted también puede ir a: <http://www.ars.usda.gov/services/docs.htm?docid=12096>.