

Alimentos recomendados para el Sintrom o warfarina

Lista alimentos buenos para el corazón y teniendo en cuenta la medicación.



Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
 <p>Frutas, verduras y hortalizas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras: Lechuga, borraja, diente de león, guisantes, zanahorias, judía verde, berenjena, tomate y salsa de tomate, calabacines, pepino, chayote, espárragos, etc. - Frutas de todo tipo - Zumo de naranja (no diariamente, es mejor la fruta entera) - Chocolate negro (80% o más) 	<p>Las únicas verduras y frutas que se deben controlar son aquellas que contienen mucha vitamina K. Se pueden comer, pero no comer o combinar muchas de ellas el mismo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crucíferas: rabanitos, col (repollo), kale, coliflor, brócoli, mostaza, nabos. - Fermentados y conservas: Pickles caseros, chucrut de col (repollo), pepinillos en vinagre, ajos en vinagre, etc. - Cebollas, ajo crudo, calçots <p>*** Pomelo (MEJOR NO COMER) ***</p>
 <p>Legumbres, tubérculos, cereales, frutos secos y granos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cereales: Arroz, avena (porridge de avena,...), amaranto, mijo, sorgo,... - Garbanzos, lentejas, soja, tofu, legumbres en general - Castañas, quinua, trigo sarraceno - Frutos secos (nueces, almendras, girasol,...) - Pan integral 	<p>Si existe obesidad o diabetes, es preferible potenciar las verduras y las legumbres y disminuir el consumo de pan y pastas (aunque sean integrales).</p> <p>* Totalmente desaconsejado: Madalenas, bollería, galletas, "cereales de desayuno", snacks, etc. (tampoco sus versiones "integrales" o "light")</p>
 <p>Carnes y huevo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carne blanca: pollo, pavo - Huevo: tortilla, pasado por agua, revuelto - Carne roja: ternera, cerdo, caballo,... (ocasional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne procesada: jamón, salchichas, carne picada, hamburguesas, fiambres, embutidos, longaniza, fuet, mortadela, chopped, bacon, salchichas de pollo, hamburguesa de pollo, etc. - Frituras.
 <p>Marisco y pescado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pescado: lubina, rape, merluza, bacalao, mero, besugo, lenguado, etc. - Pescado rico en omega 3: sardinas, caballa, atún, boquerones, arenques, etc. - Marisco: Mejillones, almejas, sepia, calamar, pulpo,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Conservas de pescado y procesados: atún en lata, sardinas en aceite, surimi, salmón ahumado, etc.
 <p>Lácteos y derivados</p>	<p>Los lácteos siguientes se pueden comer enteros porque, de forma natural, no son muy ricos en grasas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quesos frescos, de Burgos, requesón, mató - Yogur, kéfir enteros - Leche (preferible el yogur o el kéfir antes que la leche) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos azucarados (el azúcar aumenta el riesgo cardiovascular): yogures edulcorados, de sabores, con frutas, etc. - Mantequilla - Nata - Quesos curados (en moderación) - Quesos muy grasos <p>No es recomendable recurrir a productos edulcorados o tipo "diet" o "light".</p>
<p>Bebidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agua, agua con gas, té verde y café (según tolerancia a la cafeína), infusiones. 	<p>Cualquier bebida con alcohol está totalmente desaconsejada.</p> <p>* Refrescos (sólo de forma esporádica)</p>
<p>Condimentos</p>	<p>Salsa ajoaceite casera, hierbas aromáticas, especias, sofritos, vinagre,...</p>	<p>Salsa de soja, salsas industriales (glutamato)</p> <p>Evitar exceso de sal.</p>