

Los hechos a cerco de la vitamina K¹

R. Elaine Turner y Wendy J. Dahl²

¿Por qué necesitamos la vitamina K?

La vitamina K es una de las vitaminas liposolubles. Esta vitamina ayuda al cuerpo a hacer las proteínas que se necesitan para la coagulación normal de la sangre. La vitamina K también se necesita para hacer importantes proteínas para los huesos.

¿Qué pasa si no consumimos suficiente vitamina K?

Cuando las personas no consumen suficiente vitamina K, la sangre toma mucho tiempo en coagular. Esto puede causar la pérdida excesiva de sangre e incrementar el riesgo de muerte en caso de heridas. La deficiencia de la vitamina K es rara en adultos saludables. Sin embargo, las personas con desordenes digestivos severos o en terapias crónicas de antibióticos pueden estar en riesgo (1).

Los medicamentos anticoagulantes (como la warfarina, o Coumadin®) se prescriben para interferir con la función normal de la vitamina K en el cuerpo. El consumir grandes o muy pequeñas cantidades de vitamina K puede cambiar como funcionan estas drogas. Si usted toma anticoagulantes, usted debe prestar mucha atención a su consumo de alimentos tales como las espinacas y las hojas de nabo que



Figure 1. K de "El Alfabeto brillante" por Eva Ekeblad. Licencia: CC BY-NC-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/4f4xuX>.

son muy altas en vitamina K y asegúrese de que su consumo de vitamina K sea igual todos los días. Usted también debe consultar con su médico antes de consumir suplementos de vitamina E, o suplementos tales como ginkgo y ajo ya que estos pueden afectar la coagulación de la sangre.

1. Este documento es FCS8666-Span, uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: abril de 2006. Revisión: octubre de 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. R. Elaine Turner, PhD, RD, asociada decana y profesora, y Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asistente, Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana del Departamento, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

El uso de nombres comerciales citados en esta publicación es sólo con el propósito de brindar información específica. El Instituto (UF/IFAS) no garantiza los productos nombrados, y las referencias a ellos en esta publicación no significan nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición comparable.

¿Cuanta vitamina K necesitamos?

La Tabla 1 enumera la ingesta recomendada de vitamina K en diferentes etapas de vida (2).

Tabla 1.

Etapas de la vida	Cantidad (µg/día)
Hombres, edades, 19+	120
Mujeres, edades, 19+	90
Embarazo	90
Lactancia	90

µg = microgramos de vitamina K

¿Como podemos consumir suficiente vitamina K?

La vitamina K se encuentra mayormente en los vegetales, especialmente en los verdes. La col rizada, la col, las espinacas, el brócoli y el repollo contienen altas cantidades de vitamina K. Otras fuentes son los aceites de semilla de soya, las fresas y la leche entera. Tabla 2 proporciona el contenido de la vitamina K de varios alimentos (3).

Tabla 2.

Alimento	Vitamina K (µg/porción)
Col rizada, ½ taza	25
Espinaca cruda, ½ taza	75
Hoja de nabo, ½ taza	70
Brocoli, ½ taza	45
Repollo, ½ taza	30
Aceite de semilla de soya, 1 cdta	25
Lechuga, 1 taza	14
Habichuelas, ½ taza	7
Fresas, 1 taza	4
Leche entera, 1 taza	1
Huevo, 1 grandW	<1

µg = microgramos
cdta = cucharadita

Nosotros también obtenemos vitamina K de la bacteria que normalmente vive en nuestro intestino grueso. Nuestra bacteria residente hace la vitamina K y nosotros podemos absorber algo de ella.

Los bebés recién nacidos tienen muy poca vitamina K en sus cuerpos. Ellos usualmente reciben una inyección de vitamina K tan pronto nacen. Esta inyección de vitamina K permite que el bebé tenga una coagulación de la sangre normal en sus primeras semanas de vida.

¿Qué pasa con los suplementos?

La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina K en sus dietas, así que usualmente los suplementos no se necesitan. Los suplementos de la vitamina K son fabricados en una forma que se disuelve en agua, lo que puede ser beneficioso para las personas con problemas para la absorción y digestión de la grasa. Los suplementos de multivitaminas están disponibles con o sin vitamina K. Si usted toma anticoagulantes, evite los suplementos que contengan la vitamina K.

No se conoce cuanto vitamina K es demasiado. Las investigaciones no han encontrado problemas por consumir altos niveles de la vitamina K en alimentos o suplementos, excepto en personas que toman medicinas anticoagulantes.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) puede proveer información confiable.

La información confiable se puede encontrar en:

- <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/>
- <http://www.nutrition.gov>
- <http://www.eatright.org>

Referencias

(1) Gropper, S. & Smith, J. (2008). Advanced nutrition and human metabolism (5thed). Mason, OH: Cengage Learning.

(2) Food and Nutrition Board, Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001). Washington, DC: National Academy Press.

(3) U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2009. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.