

Datos sobre 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 producir las proteínas necesarias para la coagulación normal de la sangre. La vitamina K también se necesita para hacer proteínas importantes 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 desórdenes digestivos severos o en terapias crónicas de antibióticos pueden estar en riesgo (Nelms, Sucher, and Lacey 2016).

Los medicamentos anticoagulantes como la warfarina se prescriben para interferir con la función normal de la vitamina K en el cuerpo. Consumir grandes cantidades de alimentos que contienen vitamina K puede cambiar el funcionamiento de estos medicamentos (Leite, Martins, and Castilho 2016).



Figura 1. La vitamina K se encuentra principalmente en vegetales, especialmente vegetales verdes como hojas de nabo.
Créditos: Lightstone-Media/iStock/Getty Images Plus

Si usted toma un anticoagulante, debe prestar mucha atención al consumo de alimentos como espinaca y hojas de nabo ya que son muy altos en vitamina K y asegurarse de que su consumo de vitamina K sea más o menos igual todos los días. También debe consultar con su médico antes de tomar altas dosis de suplementos de vitamina E (Podszun and Frank 2014), o suplementos tales como ginkgo, jengibre, St. John's Wort, ginseng y ajo, ya que estos también pueden afectar la coagulación de la sangre (Leite, Martins, and Castilho, 2016).

1. Este documento, FCS8666-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Familia, Juventud y Ciencias Comunitarias, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: abril 2006. Actualizado en abril 2015, agosto 2018 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. R. Elaine Turner, PhD, profesora, y Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asociada, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

¿Cuánta vitamina K necesitamos?

Tabla 1. La tabla a continuación enumera la ingesta recomendada de vitamina K en diferentes etapas de vida.

Etapas de la vida	Cantidad (mcg/día)
Hombres, edades 19+	120
Mujeres, edades 19+	90
Embarazo	90
Lactancia	90
mcg = microgramos de vitamina K	

¿Cómo podemos consumir suficiente vitamina K?

La vitamina K se encuentra principalmente en los vegetales, especialmente en los vegetales verdes. La col rizada, la col, la espinaca, el brócoli y el repollo contienen altas cantidades de vitamina K. Otras fuentes son el aceite de semilla de soya, las fresas y la leche entera. A continuación, se encuentran algunos alimentos y la cantidad de vitamina K que contienen (USDA n.d.).

Tabla 2. Fuentes de vitamina K.

Alimento	Vitamina K (mcg/porción)
Col rizada, ½ taza	225
Espinaca, cruda, ½ taza	75
Hojas de nabo, ½ taza	70
Brócoli, ½ taza	45
Repollo, ½ taza	30
Aceite de semillas de soya, 1 cdta	25
Lechuga, 1 taza	14
Habichuelas, ½ taza	7
Fresas, 1 taza	4
Leche entera, 1 taza	1
Huevo, 1 grande	<1
mcg = microgramos cdta = cucharadita	

También obtenemos un poco de vitamina K de las bacterias que normalmente viven en nuestro intestino grueso. Estas bacterias residentes producen vitamina K y nosotros podemos absorber parte 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 o la 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 son necesarios. Los suplementos de la vitamina K son fabricados en una forma que se disuelven en agua, lo que puede ser beneficioso para las personas con problemas de absorción y digestión de la grasa. Se pueden encontrar suplementos multivitamínicos con o sin vitamina K. Si usted toma un anticoagulante, evite los suplementos que contienen vitamina K.

No se conoce cuánta vitamina K es demasiada. 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.

Aprenda más

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 proveerle información confiable.

Puede encontrar más recursos de información sobre nutrición en:

<http://www.nutrition.gov>

<http://www.eatright.org>

Referencias

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

Leite, P. M., M. A. Martins, and R. O. Castilho. 2016. "Review on mechanisms and interactions in concomitant use of herbs and warfarin therapy." *Biomedicine & Pharmacotherapy*. 83:14–21. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2016.06.012>

Nelms, M., K. P. Sucher, and K. Lacey. 2016. *Nutrition Therapy and Pathophysiology* 3rd Ed. Cengage Learning.

Podszun M., and J. Frank. 2014. "Vitamin E-drug interactions: Molecular basis and clinical relevance." *Nutrition Research Reviews* 27(2):215–231. <https://doi.org/10.1017/S0954422414000146>