

LISTA DE ALIMENTOS CON SU CONCENTRACIÓN DE VITAMINA K

Grasas y aceites

- **Contenido bajo**
Aceite de oliva, Aceite de soja, Aceite de maíz, Aceite de cacahuete, Aceite de azafrán, Aceite de girasol
- **Contenido medio**
Mayonesa, Margarina

Ovo-lácteos

- **Contenido bajo**
Queso, Yogurt, Huevos Cuajada, Leche
- **Contenido medio**
Mantequilla

Verduras y hortalizas

- **Contenido bajo**
Champiñones, Cebolla, Lentejas, Calabaza, Berenjenas, Calabacín, Judías blancas, Pimiento rojo, Rábano, Maíz, Patata, Garbanzos, Espárragos, Lechuga
- **Contenido medio**
Pimiento verde, Lechuga iceberg, Judías verdes, Alcachofas, Puerros, Apio, Guisantes, Pepinos
- **Contenido alto**
Remolacha, Repollo, Brócoli, Endibia, Cebollino, Perejil, Espinacas, Col rizada, Col lombarda, Coles de bruselas, Coliflor

Bebidas varias

- **Contenido bajo**
Café, Colas diversas,
Zumos de frutas,
Leche, Agua mineral
- **Contenido alto**
Té verde, Té negro

Condimentos

- **Contenido bajo**
Miel, Ajo, Sal, Vinagre,
Mostaza, Especias (chile,
pimentón), Azúcar
- **Contenido medio**
Orégano
- **Contenido alto**
Perejil

Frutas

- **Contenido bajo**
Pera, Mango, Papaya
Melocotón, Manzana
cruda (con piel),
Nectarina, Cerezas,
Piña cruda, Albaricoque,
Plátano, Naranja, Melón,
Fresa, Sandía, Pomelo
- **Contenido medio**
Uva, Ciruela
- **Contenido alto**
Kiwi, Pasas, Higos,
Aguacate

Pasta y cereales

- **Contenido bajo**
Arroz, Espaguetis, Pan,
Cereales, Harina, Avena,
Rosquillas, Macarrones
- **Contenido medio**
Bollería industrial,
Galletas, Pasteles
- **Contenido alto**
Pasteles de boniato,
Turrónes, Mazapanes

Frutos secos

- **Contenido bajo**
Pasas, Albaricoques,
piñones, Cacahuètes,
Almendras, Nueces
- **Contenido medio**
Anacardo, Higos,
Avellanas, Pistachos
- **Contenido alto**
Ciruelas pasas,
Orejones, Castañas

Carnes y pescados

- **Contenido bajo**
Jamón, Carne de ternera
Carne de pollo, Carne
de cerdo, Moluscos,
Crustáceos, Pescado,
Carnes magras
- **Contenido medio**
Atún en aceite