

## FUNCIONES PRINCIPALES

- Asiste en la coagulación sanguínea
- Promueve la calcificación ósea
- Previene la calcificación de los vasos sanguíneos

## RECOMENDACIÓN DIARIA

120  
µg

Hombres

90  
µg

Mujeres

## FUENTES BUENAS

Existen dos formas de vitamina K de origen natural: vitamina K<sub>1</sub> (filoquinona) y vitamina K<sub>2</sub> (menaquinonas).

### Vitamina K<sub>1</sub>

verduras de hoja verde • aceites de origen vegetal

- Col Rizada (cruda, picada), 1 taza, 472 µg
- Aceite de Canola, 1 cucharadita, 10 µg



µg = microgramos

### Vitamina K<sub>2</sub>

bacterias intestinales • alimentos fermentados

- No existe requerimiento dietario para la vitamina K<sub>2</sub> en este momento.

## NOTAS ESPECIALES

- Consuma vitamina K con grasas dietarias para mejorar la absorción.
- Grandes cantidades de vitamina K dietaria o suplementaria pueden interferir con los fármacos de coagulación sanguínea, como la warfarina.