Menú de la semana si tomas acenocumarol

Este menú de siete días sigue la dieta mediterránea y reparte la verdura verde por la semana: cada día lleva una ración en cantidad normal y ningún día un plato grande de espinacas o acelgas.

7 días con verdura verde

Unos 200 µg de vitamina K en un día del menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta Café con leche	Yogur natural con copos de avena y nueces Fruta	Tostada integral con aceite de oliva y queso fresco Fruta Café con leche	Pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta Café con leche	Yogur natural con fruta y almendras	Tostada integral con tomate y aceite de oliva Fruta	Yogur natural con fruta y nueces
 COMIDA (ALMUERZO)	Judías verdes con patata (papa) Merluza al horno con limón Fruta	Lentejas estofadas con acelgas Fruta	Arroz con verduras Ensalada de tomate y cebolla Fruta	Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas Fruta	Pasta integral con salmón y champiñones Ensalada de lechuga Fruta	Alubias blancas con calamares Ensalada de lechuga Fruta	Albóndigas de ternera con guisantes Ensalada de lechuga Fruta
 CENA	Crema de calabacín casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate	Pollo a la plancha con pimientos asados Pan integral Yogur natural	Brócoli salteado con ajo Sardinas al horno Pan integral	Pisto de verduras con huevo Pan integral Yogur natural	Crema de puerros casera Queso fresco con pan integral Fruta	Revuelto de espárragos trigueros Ensalada de tomate Pan integral	Sopa de verduras con fideos Queso fresco Fruta

ENTRE HORAS Fruta, un yogur natural o un puñado de frutos secos sin sal.



QUÉ PUEDES HACER TÚ

Toma la verdura de hoja verde en cantidad parecida cada semana: si repites este menú, o cambias un plato por otro parecido, la vitamina K de la semana no cambia.

Si este menú es muy distinto de lo que comes ahora, avisa en tu centro antes de empezarlo y pide un control del INR a la semana o las dos semanas.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Si vomitas sangre o algo parecido a posos de café, tienes un sangrado y te mareas o te desmayas, un sangrado no para aunque aprietes fuerte, o de repente se te tuerce la boca, no puedes mover un brazo o no te salen las palabras: llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).

Si te das un golpe fuerte en la cabeza, aunque no notes nada, las heces salen negras como el alquitrán o un sangrado de la nariz o de una herida no para después de 15 minutos apretando: ve a urgencias en ese momento, sin conducir tú.

El artículo completo, con el porqué de cada plato: **cardioteca.com/salud/comer/9592-menu-semanal-anticoagulados-acenocumarol.html**

Noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.

SEMANA DEL _____

Dr. Alberto Esteban Fernández · Cardiólogo · H. U. Severo Ochoa (Leganés)