



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
Avda. Ramón y Cajal, 3  
Tfno. 983 42 00 00  
47005 - VALLADOLID



## ENFERMOS CON S. DE RENDU-OSLER

### *CONSEJOS ALIMENTARIOS para disminuir las hemorragias*

**Dr. Darío Morais. Jefe de Servicio ORL  
Hospital Clínico Universitario de Valladolid. 2008**

### ALIMENTOS ADECUADOS (Los subrayados son los mejores)

Son aquellos que son capaces de aumentar la capacidad de coagulación de la sangre y contienen bajos niveles de salicilatos:

- **Verduras y hortalizas de hojas oscuras:** Coles (brócolis, coles de Bruselas, repollo, coliflor), lechugas, puerros, champiñones o patatas. También aunque menos, los espárragos, berenjenas y remolacha.
- **Legumbres:** Lenteja, alubias, garbanzos, soja
- **Frutas:** Manzana, pera, plátano, granada, higos, caquis
- **Frutos secos:** Anacardos, nueces, nueces del Brasil, avellanas
- **Especias y condimentos:** Ajo, aceitunas negras, sirope de manzana, salsa de soja

### ALIMENTOS INADECUADOS (Los subrayados son los peores)

Son alimentos ricos en salicilatos y deberían ser evitados ya que contienen propiedades similares a ciertos medicamentos antiagregantes como la aspirina.

**Alimentos con niveles muy altos ¡evitarlos!:** *Condimentos* (pimienta de Cayena o la canela). *Hierbas* (orégano, tomillo, salvia)

**Alimentos con niveles altos ¡evitarlos!:** *Condimentos* (pimentón, pimienta negra, cardamono, achicoria o menta). *Frutas* (jugos de frutas, ciruelas pasas, uvas pasas, frambuesas)

**Alimentos con niveles bastante altos ¡comer con prudencia!:** *Condimentos* (jengibre, chile, clavo, estragón, vinagre, albahaca, aceitunas verdes, nuez moscada). *Verduras y hortalizas* (pimientos, pepinillos, endivia, achicoria, rábanos, habas, brotes de soja, pasta de tomate). *Frutas* (piñas, naranjas, ciruelas, fresas, zorzamoras, moras, grosellas, arándanos, dátiles, albaricoques, cerezas, guayabas, kiwis, melón, sandía). *Frutos secos* (almendras o cacahuetes)

*Bebidas:* vino, cerveza, brandy, ron, oporto, café, té negro.