



PETALUMA PEOPLE
SERVICES CENTER

Noticias de Nutrición que puede usar - Noviembre 2021

Medicación e interacción alimentaria

La medicación puede ser alterada por los alimentos, la cafeína o el alcohol, otros medicamentos, vitaminas, hierbas y otros suplementos dietéticos. Esta interacción entre alimentos y medicamentos puede:

- Evitar que su medicamento funcione de manera efectiva
- Causar efectos secundarios indeseables

Cada vez que tome un nuevo medicamento, debe familiarizarse con las posibles interacciones, incluidas las interacciones entre alimentos y medicamentos.

Jugo de Toronja

El jugo de toronja puede afectar la forma en que se absorben algunos medicamentos. Ejemplos de medicamentos que pueden verse afectados incluyen:

- Algunos medicamentos para reducir el colesterol
- Antihistamínicos
- Medicamentos para la presión arterial
- Medicamentos de reemplazo de tiroides
- Control de la natalidad
- Medicamentos bloqueadores del ácido estomacal

Alimentos con alto contenido de Tiramina

- Algunos medicamentos pueden verse afectados por alimentos ricos en tiramina
- Estos medicamentos incluyen inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO) que tratan la depresión, y los que se usan para tratar la enfermedad de Parkinson.
- Los alimentos comunes ricos en tiraminas incluyen:
 - Chocolate, quesos envejecidos y maduros, carnes ahumadas y envejecidas / fermentadas, perros calientes, algunas carnes procesadas para el almuerzo, productos de soja fermentados y cervezas de barril (las cervezas enlatadas y embotelladas están bien)

Coumadin y Vitamina K

- Coumadin es un anticoagulante conocido como un "anticoagulante también conocido como warfarina que previene la coagulación de la sangre.
- La Vitamina K puede disminuir la capacidad de los anticoagulantes para prevenir la coagulación de la sangre.
- Las verduras de hoja verde son ricas en vitamina K
- Ejemplos de fuentes de vitamina K:
 - Brocoli, col, col rizada, espinaca, col rizada, hojas de nabo y coles de Bruselas s.
- No es necesario evitar por completo estos alimentos que son ricos en vitamina K
 - Los problemas surgen cuando la ingesta de vitamina K de alguien aumenta o disminuye repentinamente
 - Es importante comer una cantidad constante de estas verduras de hoja verde

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad al proporcionar programas que fortalecen la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios principales incluyen: Servicios para Personas Mayores, Consejería, Programación juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y la Granja Petaluma Bounty.

www.petalumapeople.org 707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento. Preparado para ti por Jessica Sherwood

Fuente de información: The Mayo Clinic at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>
The Mayo Clinic at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>



**PETALUMA PEOPLE
SERVICES CENTER**

Noticias de Nutrición que puede usar - Noviembre 2021

Sugerencias

- Lea las etiquetas para determinar si contienen cafeína. Algunos alimentos que contienen cafeína incluyen café, bebidas de cola, té, chocolate y bebidas energéticas.
- Cuando reciba una receta para un nuevo medicamento o tome un nuevo medicamento de venta libre, lea las etiquetas de advertencia del medicamento
- Pregúntele a su médico y/o farmacéutico sobre qué alimentos u otros medicamentos que se deben evitar o preocuparse por tomar.

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad al proporcionar programas que fortalecen la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios principales incluyen: Servicios para Personas Mayores, Consejería, Programación juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y la Granja Petaluma Bounty.

www.petalumapeople.org **707-765-8488**

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento. Preparado para ti por Jessica Sherwood

Fuente de información: The Mayo Clinic at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/svc-20354086>

The Mayo Clinic at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>