

Diente de León (*Taraxacum officinale*): Depurativo y Digestivo Silvestre

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Diente de León (*Taraxacum officinale*): Depurativo y Digestivo Silvestre

El diente de león es una de las plantas silvestres comestibles y medicinales más abundantes y accesibles de toda Europa. Presente en prácticamente cualquier pradera, jardín, cuneta o terreno sin asfaltar, esta modesta planta de flores amarillas es un verdadero tesoro nutricional y terapéutico. Su nombre común alude a la forma dentada de sus hojas, mientras que en francés se llama pissenlit («moja la cama»), referencia directa a sus potentes propiedades diuréticas.

Identificación Botánica

Taraxacum officinale es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae con una roseta basal de hojas y una raíz pivotante gruesa. No tiene tallos verdaderos; lo que parece un tallo es en realidad un escapo floral hueco de 5-40 cm de altura.

Las hojas son oblongo-espatuladas, de 5-25 cm de largo, dispuestas en roseta basal, profundamente lobuladas con los lóbulos triangulares apuntando hacia la base (runcinadas). Son glabras o ligeramente pubescentes, de color verde medio. El nervio central suele ser rojizo.

Los capítulos florales son solitarios, terminales, de 2-5 cm de diámetro, compuestos exclusivamente por flores liguladas de color amarillo dorado. Las brácteas externas del involucre se recurvan hacia abajo (rasgo diagnóstico). Florece principalmente de marzo a junio, con floraciones secundarias en otoño.

Los frutos son aquenios fusiformes con un pico largo que sostiene el característico vilano (papus) de pelos plumosos blancos que forma la conocida «bola de algodón» que los niños soplan para dispersar las semillas al viento.

Toda la planta exuda un látex blanco lechoso al cortarla, visible especialmente en el escapo floral y la raíz. La raíz principal es pivotante, carnosa, de hasta 30 cm de profundidad, parda por fuera y blanca por dentro.

Hábitat y Distribución

Planta cosmopolita originaria de Eurasia, actualmente presente en todos los continentes excepto la Antártida. En Europa crece desde el nivel del mar hasta los 2.500 metros en prácticamente cualquier tipo de suelo, aunque prefiere suelos fértiles, húmedos y nitrogenados.

Hábitats: praderas, céspedes, bordes de caminos, huertos, terrenos baldíos, grietas de aceras. Es una planta pionera que coloniza rápidamente cualquier suelo perturbado.

Partes Útiles

Hojas: Recolectar preferentemente antes de la floración (febrero-abril), cuando son menos amargas y más tiernas. Ricas en potasio, carotenoides y flavonoides.

Raíz: Recolectar en otoño (septiembre-noviembre), cuando la concentración de inulina y principios amargos es máxima. Lavar, trocear y secar a Flores: Recolectar recién abiertas para uso culinario (vino de diente de león, mermelada) o infusión.

Propiedades Medicinales

Hojas

Diurético potente: Las hojas de diente de león son uno de los diuréticos vegetales más eficaces. A diferencia de los diuréticos de asa, no producen hipopotasemia porque la planta es muy rica en potasio (hasta 4,5% en peso seco), compensando las pérdidas urinarias. Este es un hallazgo clínicamente relevante. Indicado en retención de líquidos, hipertensión arterial leve y como coadyuvante en infecciones urinarias.

Aperitiva y digestiva: Los principios amargos (lactonas sesquiterpénicas) estimulan los receptores amargos de la lengua, activando por vía refleja la secreción de saliva, jugo gástrico, bilis y enzimas pancreáticas. Excelente para inapetencia y digestiones lentas.

Raíz

Hepatoprotectora y colagoga: Estimula la función hepática, aumenta la producción de bilis y favorece su excreción. Los polisacáridos y triterpenos protegen los hepatocitos frente a tóxicos. Indicada en insuficiencia hepatobiliar leve, dispepsia, estreñimiento de origen biliar y tras excesos alimentarios.

Prebiótica: Rica en inulina (hasta un 40% en otoño), un fructano que alimenta selectivamente las bacterias beneficiosas del colon (*Bifidobacterium*, *Lactobacillus*), mejorando la salud intestinal.

Hipoglucemiante leve: Estudios en animales muestran reducción de la glucemia postprandial. El ácido chicórico y los polisacáridos parecen mejorar la sensibilidad a la insulina.

Antitumoral (investigación): Extractos de raíz de diente de león han mostrado actividad citotóxica selectiva frente a células de leucemia, melanoma y cáncer de páncreas en estudios in vitro y en animales. Se están realizando ensayos clínicos en Canadá. Estos resultados son preliminares y NO justifican su uso como tratamiento del cáncer.

Formas de Preparación

Ensalada silvestre

Las hojas jóvenes de diente de león son un excelente ingrediente de ensalada. Lavarlas bien y mezclar con

otras lechugas para suavizar el sabor amargo. Aliñar con una vinagreta potente (aceite de oliva, vinagre de jerez, ajo, mostaza). Añadir trocitos de panceta crujiente, huevo duro y queso de cabra para un plato completo al estilo francés (salade aux pissenlits).

Infusión de hojas (diurético)

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 4-10 g de hojas secas. Tapar y reposar 10-15 minutos. Tomar 3 tazas al día. Es un diurético potente; asegurar una buena ingesta de agua durante el tratamiento.

Decocción de raíz (hepatoprotector)

Hervir 3-5 g de raíz seca troceada en 250 ml de agua durante 10-15 minutos a fuego suave. Colar y tomar 2-3 tazas al día antes de las comidas.

Sucedáneo de café

La raíz de diente de león tostada se ha utilizado históricamente como sustituto del café. Lavar y trocear raíces frescas, secar completamente y tostar en horno a 180 °C hasta que estén oscuras y crujientes (30-40 minutos). Moler y preparar como café de filtro. El sabor recuerda al café con notas achicoria y caramelo, sin cafeína.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

Personas alérgicas a las Asteraceae (compuestas) pueden reaccionar al diente de león. Precaución especial si existe alergia conocida a manzanilla, ambrosía o alcachofa.

Contraindicado en obstrucción de las vías biliares (cálculos biliares que obstruyen el colédoco, colangitis). Su efecto colagogo puede empeorar un cuadro obstructivo. Si se sospecha cólico biliar, consultar con un médico antes de usar.

Contraindicado en úlcera gastroduodenal activa: Los principios amargos estimulan la secreción ácida gástrica.

Puede interactuar con diuréticos farmacológicos (efecto aditivo), litio (la deshidratación puede aumentar la toxicidad del litio), antibióticos quinolonas (los minerales pueden reducir su absorción) y antidiabéticos (efecto hipoglucemiante aditivo).

El látex puede causar dermatitis de contacto en personas sensibilizadas.

Recolectar SOLO en zonas libres de pesticidas, herbicidas y contaminación: no junto a carreteras con tráfico intenso, campos tratados químicamente ni zonas industriales.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional.