



Taxonomía	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Asteridae
Orden:	Asterales
Familia:	Asteraceae
Subfamilia:	Cichorioideae
Tribu:	Cichorieae
Subtribu:	Crepidinae
Género:	<i>Taraxacum</i>
Especie:	<b><i>Taraxacum officinale</i></b> (L.) WEBER EX F.H.WIGG., PRIM. FL. HOLSAT., 56, 1780
Sinonimia	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Leontodon taraxacum</i> L., Sp. Pl., vol. 2, p. 798, 1753 - basiónimo</li><li>• <i>Leontodon vulgare</i> Lam., Fl. Baier. Reise, 11, 1786, nom. illeg.</li><li>• <i>Taraxacum dens-leonis</i> Desf., Fl. Atlant., 2: 227, 1799, nom. illeg.</li></ul>

***Taraxacum officinale***, de nombre común **diente de león** o **achicoria amarga**, es una **especie** de la familia de las **asteráceas**.

Es considerada una "**maleza**", aunque es comestible en su totalidad y se le han atribuido numerosas propiedades **medicinales**.

## Descripción

Esta **planta perenne** con raíz primaria larga y roseta basal, suele alcanzar 40 cm de altura. Tiene **hojas alternas** lanceoladas con una nervadura central, sin **pecíolo** diferenciado, **pinnatipartidas** con lóbulos en forma triangular de

márgenes dentados y agudos, a veces presenta microvellosidades. El tallo permanece siempre en un estado extremadamente acortado, es por esto que se denominan plantas **acaulescentes**. Además son capaces de producir un entrenudo alargado con una inflorescencia, denominado **escapo**. Pedúnculos de la inflorescencia huecos, que al romperse emanan un jugo lechoso amargo. Las **flores hermafroditas** son de tipo **capítulo** de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable. Corola en **lígulas** terminada en cinco pequeños dientes, florece desde fines de invierno hasta fines de verano. El **fruto** es un "aquenio" (**cipsela**) con largo pico y **vilano**.



Capítulo abierto



Receptáculo y cipselas: detalle



Cipselas



Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 45 kcal 188 kJ	
<b>Carbohidratos</b>	9.2 g
<b>Grasas</b>	0.7 g
<b>Proteínas</b>	2.7 g
<b>Agua</b>	85.6 g
Retinol (vit. A)	508 µg (56%)
• β-caroteno	5850 µg (54%)
Tiamina (vit. B <sub>1</sub> )	0.19 mg (15%)
Riboflavina (vit. B <sub>2</sub> )	0.26 mg (17%)
Niacina (vit. B <sub>3</sub> )	0.806 mg (5%)
Ácido pantoténico (vit. B <sub>5</sub> )	0.084 mg (2%)
Vitamina B <sub>6</sub>	0.251 mg (19%)
Ácido fólico (vit. B <sub>9</sub> )	27 µg (7%)
Vitamina C	35 mg (58%)
Vitamina E	3.44 mg (23%)
Vitamina K	778 µg (741%)
Calcio	187 mg (19%)
Cobre	0.171 mg (0%)
Hierro	3.1 mg (25%)
Magnesio	36 mg (10%)

Fósforo	66 mg (9%)
Potasio	397 mg (8%)
Selenio	0.5 µg (1%)
Sodio	76 mg (5%)
Zinc	0.41 mg (4%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: [Diente de León \(hojas\)](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

## Distribución y hábitat

Hay indicios serios sobre una procedencia [europea](#). En la actualidad se ha extendido prácticamente por todos los continentes.

Se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados, cultivos de [siembra directa](#), y sobre todo en jardines, tanto que es considerada *mala hierba* o "maleza", por los jardineros.

## Taxonomía

*Taraxacum officinale* fue descrita por el [médico y botánico alemán Friedrich Heinrich Wiggers](#) (abrev.: F.H.Wigg.) y publicado en *Primitiae Florae Holsaticae* 56. 1780.

### Etimología

- **Taraxacum**: nombre genérico [latínizado](#) que procede del [árabe](#) [طرخشقون](#) *tharakhchakon*, aplicado a las plantas de este género.<sup>6</sup>
- **officinale**: [epíteto latino](#) que significa "de venta en herbarios".

### Taxones infra-específicos aceptados

- *Taraxacum officinale* subsp. *ceratophorum* (Ledeb.) Schinz ex Thell.

Todos los demás serían meros sinónimos de la especie o de otras especies del género.

- **Nota**: existe una profunda e inextricable confusión difícil de resolver entre las denominaciones *Taraxacum officinale* según los autores.

## Importancia económica y cultural

En algunos periodos de escasez, la raíz seca se ha utilizado como sustituto de la [achicoria](#), que a su vez es sustituto del [café](#). Sus hojas silvestres o cultivadas son comestibles, se prefieren las que son jóvenes y tiernas para ensaladas

mientras que las maduras, al ser más amargas, se consumen cocidas, aunque está sin confirmarse la existencia de cultivos para este fin.

Font Quer, en su *Dioscórides renovado*, comenta la existencia de cultivos en León por el látex de la raíz, rico en caucho (sin especificar la especie de *Taraxacum* de que se tratara).

Es una de las principales especies de flora de interés apícola en las praderas, las abejas visitan sus flores indefectiblemente, que entregan muy buena cantidad de néctar y polen. Por su distribución prácticamente cosmopolita es conocido en todo el mundo por los apicultores.

## Uso culinario

Las hojas y las flores se consumen crudas en ensaladas, y cocidas tanto hervidas como fritas a la manera de la acelga. La raíz se puede moler para usar como condimento y también se seca para producir una bebida semejante al café. También se prepara mermelada y vino con las flores.

En las artes culinarias de países del Mediterráneo es apreciada la ensalada primaveral hecha ya sea solamente con las hojas de taraxacum o mezclada con otras verduras.

También los pétalos de las flores pueden contribuir a dar sabor y color a ensaladas mixtas. Los botones de las flores son apreciados si se preparan con aceite de oliva. Las flores también se pueden preparar en pastel e incluso fritas (rehogadas). Los tiernos brotes basales se pueden consumir al natural o con aceite de oliva extravirgen o salteados en una sartén con ajo (o aún mejor con ajo ursino).

En muchas regiones de Europa se preparaba una mermelada de estas flores.

Las hojas de esta planta son uno de los ingredientes del preboggion, mezcla de hierbas típica de la cocina de Liguria.



Bebida hecha con diente de león

## Vino del Estío

El vino del estío (verano) es resultado de la fermentación de las flores de diente de león.

## Usos en medicina popular (no contrastados)

Es una planta depurativa, indicada para purificar el organismo de elementos tóxicos. Puede actuar en el hígado, riñón y la vesícula biliar, y con su efecto

[diurético](#) evita la aparición de piedras en el [riñón](#). También es un [tónico digestivo](#) contra el [estreñimiento](#) y la resaca de [alcohol](#).

Para uso tópico es eficaz para limpiar las impurezas de la piel, [acné](#), urticaria. Estas propiedades se deben a su contenido de [inulina](#), [ácidos fenólicos](#) y [sales minerales](#), entre otras sustancias que aportan beneficios a la piel.

Se llega a hablar de una *taraxoterapia* en cuanto al uso medicinal de esta planta; en medicina popular es usado para diversas recetas y composiciones con otros fitoremedios, principalmente como:

- hepático / biliar
- antirreumático, espasmolítico, anaflogístico, diurético
- antidiscrático

## Fitoquímica

Entre los compuestos más importantes de *Taraxacum* se encuentran las sesquiterpenlactonas (a las cuales se les atribuyen las propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas), fenilpropanoides (se les atribuyen propiedades antiinflamatorias), [saponinas triterpenoides](#) y polisacáridos. Las sesquiterpenlactonas normalmente se encuentran como glucósidos, por ejemplo los taraxacósidos, taraxacólidos, dihidrolactucina, ixerina, ácidos taraxínicos, y ainsliósido. Entre los fenilpropanoides se destacan el ácido cicórico, el ácido monocafoiltartárico, el ácido 4-cafeoilquínico, [ácido clorogénico](#), [ácido cafeico](#) y compuestos relacionados. La [inulina](#) se encuentra en cantidades considerables en la raíz.

## Uso en fitoterapia

En [fitoterapia \(herbolaria\)](#) se usa también los principios activos puros mediante [infusiones](#) o [decoctos](#), principalmente para inapetencia, indigestión y disturbios hepáticos.

Sus hojas contienen gran cantidad de vitamina A, C, hierro, llevando más hierro y calcio que las espinacas u otras hortalizas.

## Nombres comunes

---

En los países de habla hispana *Taraxacum officinale* se conoce generalmente como *diente de león*, pero también se conoce como *amargón*, *chicoria*, *radicha*, *radicheta*. También posee nombres particulares en cada país como *amargosa*, *denteleo* en Brasil; *lechugilla* en Chile; *peeta*, *taraxacón*, *achicoria amarga*, *bulanico*, *meacamas*, *churracamas*, *amargón*, *almirón*, en España; *dandelion* en Paraguay y en los países de habla inglesa.

## Cultura popular

---

El vino que da título a una de las novelas ([El vino del estío](#)) de [Ray Bradbury](#) es una bebida popular preparada con diente de león.