

Diente de León (Taraxacum officinale)

1. ¿Qué es el diente de león?

El diente de león es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae. Se caracteriza por:

- **Altura:** Puede alcanzar hasta 40 cm.
- **Hojas:** Dispuestas en roseta basal, con márgenes dentados que recuerdan a los dientes de un león.
- **Flores:** De color amarillo intenso, agrupadas en capítulos solitarios.
- **Frutos:** Aquenios con vilano, facilitando su dispersión por el viento.

2. Usos del diente de león

- a. **Medicinales:** Tradicionalmente, se ha utilizado en la medicina popular por sus propiedades diuréticas, digestivas y depurativas. Se emplea para tratar afecciones hepáticas, renales y digestivas.
- b. **Culinarios:** Las hojas jóvenes se consumen en ensaladas, mientras que las raíces pueden tostarse y utilizarse como sustituto del café.
- c. **Ecológicos:** Contribuye a la biodiversidad al ser una fuente de néctar para polinizadores y mejora la calidad del suelo gracias a sus raíces profundas.

3. Hábitat y distribución

Originario de Europa y Asia, el diente de león se ha naturalizado en diversas regiones del mundo, incluyendo América del Sur. Crece en praderas, bordes de caminos y áreas perturbadas, prefiriendo suelos húmedos y bien drenados .

4. Crecimiento del diente de león en La Paz, Bolivia

A continuación, se presenta un cuadro con datos simulados del crecimiento del diente de león en La Paz, considerando su clima templado y altitud:

Día	Altura (cm)
7	2.5
21	6.8
35	12.3
49	18.7
63	25.0
77	30.2
91	35.0

5. Análisis:

El crecimiento del diente de león en La Paz muestra una tendencia ascendente constante. Durante las primeras semanas, el crecimiento es más lento, acelerándose a partir del día 35. Las condiciones climáticas de La Paz, con temperaturas moderadas y suelos bien drenados, favorecen el desarrollo de esta planta.

Bibliografía

- EcologíaVerde. (s.f.). Diente de león: propiedades, para qué sirve, contraindicaciones y cultivo. Recuperado el 16 de abril de 2025, de <https://www.ecologiaverde.com/diente-de-leon-propiedades-para-que-sirve-contraindicaciones-y-cultivo-2107.html>
- Jardín Ibérico. (s.f.). Diente de león (*Taraxacum officinale*). Recuperado el 16 de abril de 2025, de <https://www.jardiniberico.es/diente-de-leon-taraxacum-officinale/>
- Wikipedia. (s.f.). *Taraxacum officinale*. En Wikipedia, La enciclopedia libre. Recuperado el 16 de abril de 2025, de https://es.wikipedia.org/wiki/Taraxacum_officinale
- Wikipedia. (s.f.). *Taraxacum officinale*. En Wikipedia (English). Recuperado el 16 de abril de 2025, de https://en.wikipedia.org/wiki/Taraxacum_officinale