

JR GLOBAL DEL  
PERU S.A.C.

ES-MPB-015-2011  
FICHA TECNICA

## Diente de león

**APROBADO POR:** INVESTIGADOR  
DE PLANTAS MEDICINALES / C.  
CALIDAD.  
**INICIO DE VIGENCIA:** 03 DE  
OCTUBRE DEL 2011  
**VERSION :** 00  
**ULTIMA MODIFICACION :** 03 DE  
OCTUBRE DEL 2011  
**PAGINA:** 1/3



**1.-NOMBRE CIENTIFICO:** *Taraxacum officinale*.

**2.-CLASIFICACION BOTANICA:**

-**Familia:** Asteraceae.

-**Género:** Taraxacum.

-**Especie:** officinale.

*LAXANTE, DESINFLAMANTE, DIURETICO, SUAVE, APERITIVO Y DIGESTIVO, TONICO HEPATICO, DIABETES, HEPATITIS, NEFRITIS, DEPURATIVA DE LA SANGRE, DIURETICA.*

-Una ventaja del diente de león sobre la otra diurética es que el diente de león es una fuente del potasio, un alimento perdido a menudo con el uso de la otra diurética natural y sintética.

-La raíz se utiliza para preparar una bebida Tónica. El cocimiento de la planta se utiliza para facilitar la digestión, y para tratar "problemas" del hígado, riñón y piel.






-El diente de leon además de purificar la sangre, actúa contra el estreñimiento y diurético.

El officinale de Taraxacum (**el diente de león sus hojas**) aparece contener una enzima - como la sustancia que actúa en los riñones para estimular la función total. Taraxacum tiene la ventaja agregada de ser muy alto en **potasio** así pues, al usar esta hierba como diurético, nosotros nunca encuentra el problema **de la deficiencia del potasio** que puede ocurrir con la diurética allopathic.

**3.- DESCRIPCCION BOTÁNICA:** El diente de león es una planta pequeña de unos 30 cm de altura, que crece en los prados, huertos, y campos. La raíz es pivotante y contiene un látex blanco. Las hojas son dentadas. Las flores amarillas nacen de entre las hojas, formando

cabezuelas, las que al terminar la fluoración, se convierten en unas esferitas blancas y plumosas, las cuales se desprenden con mucha facilidad al soplarlas.

**4.- OTROS NOMBRES COMUNES:** Chicoria, achicoria, amargon, diente de león, miski Pili.

	<b>Inglés:</b> Dandelion.
	<b>Francés:</b>
	<b>Español:</b> Diente de leon.
	<b>Italiano:</b>
	<b>Alemán:</b>

**5.-COMPONENTES ACTIVOS:** Contiene alcaloides, tanino, aceite esencial, sales minerales, clorofila, inulina, tanino, glucósidos.

Pro vitamina "A", vitamina "B" y "C". Colina, proteínas, saponinas, inosita, esparraguina, tirosinasa, potasio, azúcar reducido entre otros.

-Se trata de una planta de composición compleja. Contiene un principio amargo, probablemente la lactupicrina o taraxacina (químicamente es una lactona esequiterpénica del grupo de los guaianólidos), así como flavonoides (luteolóxido, cosmosiósido). Además contiene una complicada mezcla de otros componentes como: inulina, derivados triterpénicos pentacíclicos (taraxérol, taraxasterol...), carotenoides (taraxantina), una resina ácida (taraxerina), ácido 3-4-dioxicinámico, ácido cítrico, ácido feniloxiacético, vitamina B2, citosterol, cumestrol, vitamina C y A, calcio, potasio, hierro, fósforo, magnesio, selenio, manganeso, enzimas, ácido fólico, ácidos grasos, taninos.

**6.-PARTES UTILES:** Principalmente se usa la raíz aunque en menor medida toda la planta. Las hojas han demostrado tener una acción antiviral in Vitro.

**7.- DISTRIBUICION:** Costa, Sierra y Selva. Planta cosmopolita.

**8.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)**

**DIGESA – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.**

**Artículo 7°.-** Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

**Artículo 10 °.-** Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

**Artículo 15°.** El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

a) *Escherichia coli*

b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +

c) *Bacillus cereus*

d) *Clostridium perfringens*

**Artículo 15°.-** Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

#### 17.2 Té y Hierbas para infusiones

Limite por g/ml

Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	m	M
Aerobios mesofilos	5	3	5	2	10 <sup>4</sup>	10 <sup>5</sup>
Mohos y Levaduras	5	3	5	2	10 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0	.....
Echerichia coli.	10	2	5	0	0	.....

## 9.- USOS:

**Usos medicinales ancestrales:** Se utiliza en casos de insuficiencia y congestión hepatobiliar, como preventivo de las litiasis biliares, digestiones lentas, estreñimiento. Oliguria, reumatismos, gota, obesidad, arteriosclerosis. Enfermedades de la piel (acné, eccemas, furunculosis, herpes, etc).

**ALIMENTO:** hojas en ensaladas y guisos.

### PROPIEDADES ALIMENTARIAS:

El diente de león puede tomarse como una verdura fresca más en ensaladas, aportando, a parte de sus vitaminas, todas las propiedades vistas anteriormente. Además suministra a las ensaladas un toque de sabor amargo muy interesante, tanto más si la mezclamos con otras hierbas silvestres comestibles, como el berro, por ejemplo.

Resulta muy nutritivo y fresco mezclar esta planta con un conjunto de plantas con propiedades depurativas similares, como el apio, la cebolla o la zanahoria u otros alimentos naturales.

También se pueden cocer todas ellas en forma de caldo, que contiene muchas vitaminas y de gran valor depurativo.

- **Sustitutivo del Café:** Con, las raíces tostadas y molidas del diente de león se puede realizar un sustitutivo del café, bastante delicioso pero sin los inconvenientes que presenta la bebida original.

### USO TRADICIONAL

- **Ácido Úrico:** Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.

- **Anemia:** Aumenta los niveles de hierro en el cuerpo, previniendo la anemia o ayudando al organismo a recuperarse de esta enfermedad. Tomar en infusión una cucharada de planta seca por taza de agua. Beber 3 tazas al día. Jugo o tintura con agua en forma de complementos para la anemia.

- **Anorexia:** Combinar diente de león con otras verduras en ensaladas. También los capullos florales antes de abrir, preparados en vinagre resultan deliciosos y abren el apetito.

- **Aperitiva:** Cuando se combina con otras verduras en ensaladas mejora mucho la digestión. Los capullos florales, antes de abrir, y preparados en vinagre resultan deliciosos.

- **Cálculos Renales:** Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.

- **Cardiotónico:** Tomar la infusión de hojas frescas o secas de digital, ayuda a disminuir el número de pulsaciones del corazón; 5 gramos por litro de agua; tiene contraindicaciones, uno de ellos es con recomendación médica, otro es que nunca lo deben tomar los que sufran de arteriosclerosis, ni quienes padezcan degeneración grasienta del corazón ni bajo la acción de astringentes.

- **Ceguera Nocturna:** Tomar en infusión durante ¼ de hora un puñado de sumidades floríferas por medio litro de agua. Tomar un par de tazas al día.

- **Cirrosis:** Poner a hervir 100 gramos de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al

día.

- **Colesterol:** Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.
- **Diabetes:** Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.
- **Diurética:** Estimula la producción de orina. Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.
- **Edema:** Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.
- **Estreñimiento:** Constituye un laxante suave. Tomar 5 gramos al día de extracto fluido.
- **Hemorroides:** Es calmante y relajante de problemas circulatorios periféricos. Baños locales con la decocción de toda la planta.
- **Hepático:** Estimulante de la función hepática y biliar. Poner a hervir 100 gramos de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Hepatitis:** Poner a hervir 100 gramos de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Heridas o llagas:** Cicatriza las heridas o llagas. Aplicar como emplasto, machacando hojas frescas de diente de león.
- **Herpes:** Tomar el cocimiento de una cucharada sopera de raíces secas de diente de león por taza de agua; tomar 3 tazas al día.
- **Inapetencia:** Combinar diente de león con otras verduras en ensaladas. También los capullos florales antes de abrir, preparados en vinagre resultan deliciosos y abren el apetito.
- **Intoxicación Alimentaria:** Protege al hígado en una intoxicación alimentaria. Poner a hervir 100 gramos de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Intoxicación Química:** Poner a hervir 100 gramos de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Moretones:** Aplicar como emplasto, machacando hojas frescas de diente de león.
- **Obesidad:** Tomar en infusión las hojas secas, 3 tazas al día. La misma infusión también puede realizarse con la mezcla de hojas más raíces.
- **Piel:** Aplicada en forma de emplasto, realizado con las hojas frescas machacadas, ayuda a cicatrizar las afecciones de la piel
- **Problemas de Visión:** Estimula la captación de luz. Tomar en infusión durante ¼ de hora un puñado de sumidades floríferas por medio litro de agua. Tomar un par de tazas al día.
- **Toxinas en la Sangre:** Poner a hervir 100 gramos de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al día
- **Várices:** Es calmante y relajante de problemas circulatorios periféricos. Baños locales con la decocción de toda la planta.

## 10.- PREPARACION Y DOSIS:

**Pediátrico.-** Para mejorar la digestión, ajuste la dosis recomendada del adulto para explicar el peso del niño. La mayoría de las dosificaciones herbarias para los adultos se calculan en base de un adulto de 150 libras (70 kilogramos). Por lo tanto, si el niño pesa 50 libras (20 a 25 kilogramos), la dosis apropiada del diente de león para este niño sería 1/3 de la dosificación del adulto.

**Adulto.-** El diente de león se puede utilizar en una variedad de formas disponibles.

Infusión secada de la hoja: 4 a 10 g tres veces al día

Decocción secado de la raíz: 2 a 8 g tres veces al día

Hierba (los vástagos y se van): 4 a 10 g tres veces al día

Tinte de la hoja (1:5) en alcohol del 30%: 100 a 150 gotas tres veces al día

Hoja pulverizada del extracto (4:1): magnesio 500 una a tres veces al día

Raíz pulverizada del extracto (4:1): magnesio 500 una a tres veces al día

Raíz fresca del tinte de la raíz (1:2) en alcohol del 45%: 100 a 150 gotas tres veces al día.

#### SUGERENCIAS PARA EL USO DEL DIENTE DE LEÓN

Utilizar como: Zumo, extracto fluido, tintura, infusión, dinamizaciones homeopáticas, tónico (Chiej, 1983; Fernández, 1993).

**Ensalada:** Su agradable sabor ligeramente amargo, hace de las hojas del diente de león un ingrediente muy apropiado para ensaladas primaverales, en las que se busca sobre todo el efecto aperitivo y depurativo. Se pueden aliñar con aceite y limón.

**Jugo Fresco:** Se obtiene por presión o trituración de sus hojas y raíces. Se toman 2 ó 3 cucharadas antes de cada comida. Para conseguir un importante efecto depurativo, se debe tomar diariamente durante un mes o mes y medio, en primavera.

**Infusión:** Se prepara con 60 g de hojas y raíces por litro de agua. Se toma una taza antes de cada comida.

**Tintura:** La raíz fresca se emplea para estados tóxicos como gota, eczema o acné.

#### PREPARACIÓN, RECETAS:

Se usan la raíz y las hojas.

Decocción (raíces y hojas): una cucharada sopera por taza, hervir dos minutos. Tres tazas al día, antes de las comidas.

Jugo fresco de raíz: una a dos cucharadas al día, junto con una infusión.

**11.- CUIDADOS Y PRECAUCIONES:** No se han producido según las dosis indicadas

**PRECAUCIONES:** El uso de hierbas es un acercamiento consagrado a consolidar el cuerpo y a tratar enfermedad. Las hierbas, sin embargo, contienen las sustancias activas que pueden accionar efectos secundarios y obrar recíprocamente con otras hierbas, suplementos, o medicaciones. Por estas razones, las hierbas se deben tomar con cuidado, bajo supervisión de un médico bien informado en el campo de la medicina botánica.



El diente de león generalmente se considera seguro. Algunos individuos, sin embargo, pueden desarrollar una reacción alérgica del diente de león conmovedor, y otros pueden desarrollar dolores de la boca.

La gente con problemas y cálculos biliares de la vejiga de la rozadura debe consultar un abastecedor del cuidado médico antes de comer el diente de león.

#### 12.- REFERENCIAS:

1.-Diccionario Enciclopédico "De Plantas Útiles del Perú"

De Antonio Brack Egg (Centro de estudios Regionales Andinos: BARTOLOMÉ DE LAS CASAS).

2.-ADRIANZEN C. et al. Industrialización de Plantas Medicinales. Universidad de Lima. 1988

3.-CACERES A. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Universidad San Carlos de Guatemala 1996

4.-CONTRERAS R. Determinación del límite microbiano y actividad antimicrobiana de las especies: DIENTE DE LEON (*Taraxacum officinale*). Sobre los principales microorganismos uropatógenos.

Tesis para optar título Químico Farmacéutico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima -Perú 1993

5.- VASQUEZ M. Efecto broncodilatador en cobayos de los extractos alcohólicos de DIENTE DE LEON (*Taraxacum officinale*). Tesis para optar el título de Químico Farmacéutico Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima -Perú 2000

6.-COLLAZOS et al. La composición de los alimentos de mayor consumo en el Perú. Ministerio de salud. Instituto Nacional de Nutrición. Lima -Perú 1993

7.-Munares Echevarria M. 1983 "ESTUDIO DEL ACEITE ESENCIAL DEL DIENTE DE LEON (Taraxacum officinale) Tesis Ingeniero Industrias Alimentarias. Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima- Perú

8.-Quispe Neyra J. 1994 "EFECTO DEL ACEITE ESENCIAL DEL DIENTE DE LEON (Taraxacum officinale). Tesis Ingeniero Industrias Alimentarias. Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima Perú.

**NOTA IMPORTANTE:** El material que aquí se trabaja tiene un carácter informativo. En caso de duda consúltese con el facultativo.

---

Especialista en plantas Medicinales - Fórmulas de productos herbales -  
Asesoría para fabricar tes filtrantes.

**JR GLOBAL DEL PERU S.A.C.**

E-mail: [ventas@inkaplus.com](mailto:ventas@inkaplus.com)

Av. E. Faucett N°1754, Urb. San José, Bellavista - Callao.  
LIMA - PERU.

TELf.: (511)652-8178/652-8261 FAX: (511)638-2472

