

## Llantén, Llantén mayor

### *Plantago major* L.

Plantaginaceae

**Descripción:** Tallos de hasta 60 cm de alto. Hojas en roseta, largamente pecioladas, aovadas, de 5-20 cm de largo por 4-15 cm de ancho, 3-7 nervadas. Flores en espigas densas, verde-amarillentas, de 4-15 cm de largo. El fruto es un pixidio que contiene 6-30 semillas, rugosas y brillantes.

**Distribución:** Regiones Tarapacá, Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández. Isla de Pascua.

**Hábitat:** Cursos de agua, sitios perturbados, orillas de camino y lotes baldíos.

**Usos comestibles:** Las hojas del llantén son comestibles crudas o cocidas. Las hojas nuevas se consumen crudas en ensaladas, mientras que las hojas maduras usualmente se comen cocidas, debido a su sabor amargo. Se ha reportado que estas contienen 2,3 g de proteínas, 2,0 g de carbohidratos disponibles, 3,9 g de fibra, 0,2 g de lípidos, 45,1 mg de vitamina C, 8,5 mg de carotenos, 101,0 mg de nitratos, 67,3 mg de ácido oxálico, 124,0 mg de sodio, 318,0 mg de potasio, 108,0 mg de calcio, 95,3 mg de magnesio, 23,4 mg de fósforo, 1,7 mg de hierro, 0,2 mg de cobre, 0,4 mg de zinc y 0,4 mg de manganeso por cada 100 g de hojas frescas. Contiene un alto porcentaje de ácidos grasos esenciales de la serie w3 (46,1%). El ácido graso principal de sus hojas con un 45,1% es el ácido alfa-linolénico. Sus semillas, comestibles, se consumen molidas, mezcladas con harina.

**Usos medicinales:** Sirve como antiséptico y cicatrizante. El jugo de sus hojas se usa para curar heridas y mitigar dolores de oídos, inflamación de encías y boca. Para combatir el resfriado se bebe en infusión caliente. El emplasto hecho con sus hojas se usa para curar heridas, especialmente quemaduras. Sus hojas ya sea en tintura o crema (con vaselina), se usan para tratar úlceras y aliviar hemorroides.

**Observaciones:** Debido a su contenido de antinutrientes se debe consumir con moderación.

