

2026

Planta del mes	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC



Plantago albicans L.

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
HOJAS												
FLORES												
FRUTOS												

¿Cómo es?

Plantago albicans es una hierba de cepa leñosa perenne, de 10 a 40 centímetros de altura, generalmente lignificada en la base y con las hojas concentradas en una roseta basal. **Hojas** alternas, lineal-lanceoladas, agudas, a veces lineares, enteras, a veces más o menos onduladas, con hasta cinco nervios, con pelos adpresos y antrorsos que las confieren el aspecto blanquecino. La espiga es cilíndrica y laxa, con las **flores** basales muy separadas; las brácteas son más o menos anchamente ovadas, obtusas, con nervio medio que alcanza el ápice, y márgenes escariosos, más o menos pubescentes, con pelos hasta de 0,2 mm en dicho nervio y con un mechón de pelos de 0,5-1,5 mm en el ápice; el pedúnculo es más largo que la espiga, no sulcado, generalmente, recubierto por un tomento denso de 0,5-1 mm de grosor, a veces glabrescente. Los sépalos son diferentes entre sí y soldados solo en la base; los anteriores ovales, asimétricos, generalmente con el nervio en posición lateral y un solo margen escarioso, peloso sobre todo en el ápice y margen superior, con pelos hasta de 0,5-1(1,5) mm; los posteriores algo más cortos, canaliculados o aquillados, con nervio medio que alcanza el ápice y amplios márgenes escariosos, menos pelosos y con pelos más cortos que en los anteriores. La corola con tubo liso y glabro; los lóbulos son ovados, agudos, glabros, y, a veces, con algunos pelos muy cortos en la cara abaxial. Las anteras de los cuatro estambres son blanco-amarillentas y los filamentos parduscos. **Fruto** en pixidio glabro con dos semillas. Las semillas son naviculares y canaliculadas en la cara interna.

¿Dónde podemos encontrarla?

Especie propia de la región mediterránea y el suroeste de Asia hasta Irán. Habita casi toda la península ibérica, a excepción de las provincias atlánticas; también en Baleares. En la Comunidad de Madrid ocupa la mitad oriental y un área de la Sierra Norte en torno a los municipios de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias, Puentes Viejas y Valdemanco. Presente en todo el Parque Regional del Sureste, donde abunda.

¿Sabías que?

El nombre genérico "Plantago" proviene de la composición de dos vocablos latinos {*Planta*} (pie) + {*ago*} (parecido) que viene a significar "parecido/a al pie", tal vez por la forma de sus hojas. El epíteto "albicans" procede del latín *albus* que significa "blanco/a" y se refiere al aspecto blancuzco que le confiere el tomento peloso que la recubre.

Como otras especies del género *Plantago*, se solían usar las hojas jóvenes como ingrediente de ensaladas, salsas y sopas, como guarnición y en macedonias y bebidas. Como pasto, decir que es una hierba muy grata para los rebaños. En algunos municipios se recolectaban las espigas fructificadas para alimentar a los pájaros de canto, mezclándolas con el alpiste.

Es una planta medicinal. Antaño se hacían infusiones de las raíces y hojas, dejándolas hervir durante un cuarto de hora, para hacer gargarismos para aliviar la irritación de la garganta, en catarros y bronquitis (mejora afonías y toses). Ese mismo caldo puede verterse sobre las heridas para acelerar su cicatrización. También puede aplicarse la planta machacada en forma de emplasto. La infusión muestra una marcada actividad antiulcerosa y efecto inhibitor de la secreción ácida gástrica y motilidad gastrointestinal. También es eficaz para conseguir una normoglucemia permanente, y tiene acción anticolinérgica y espasmolítica.



¿Cuál es su hábitat?

Forma céspedes bastante laxos en suelos secos y soleados. Yermos, taludes, pastos pedregosos; es una planta que medra en eriales, baldíos e incluso en zonas de cultivo preferentemente arcillosas y pobres. También en áreas yesíferas, incluso con muy poco suelo y en margas.

¿Grado de protección?

El *llantén blanquecino*, que pertenece a la familia Plantaginaceae, carece de protección porque no la necesita. La mayor amenaza para la especie es la pérdida de hábitat.

PARQUE REGIONAL DEL SURESTE

Flora

Parque Regional del Sureste