COLECCIÓN JABONES ARTESANALES · EDICIÓN MÉXICO

Guía de Jabones Artesanales

Aprende desde cero, sin complicaciones: el equipo, los ingredientes y 16 recetas explicadas paso a paso, como si una amiga te enseñara.



EDICIÓN MÉXICO

Contenido

Vamos paso a paso: primero las palabras nuevas, luego lo básico, y al final 16 recetas listas para hacer en tu cocina.

03 Palabras que vas a ver mucho

04 Bienvenida y los primeros pasos

05 Los tipos de jabón y las técnicas

06 Equipo y materiales del taller

07 Ingredientes principales y cantidades exactas

08 Los aceites más usados

09 Las mantecas más usadas

10 Arcillas y colorantes

11 Las esencias más usadas

12 Moldes y empaques

13 Dónde comprar en México · Las tres bases

14 Tu propia base de glicerina

15 Problemas comunes y cómo resolverlos

16 Seguridad en la jabonería

17 Vende tus jabones

18 Aviso importante antes de empezar

19 Las 16 recetas para iniciar

36 Un mensaje para ti





Palabras que vas a ver mucho

No necesitas saber nada de química para hacer jabón. Solo hay unas cuantas palabras nuevas. Aquí te las explico con calma; regresa a esta página cada vez que lo necesites.

Palabra	Qué significa, en palabras simples
Base de glicerina	Un jabón "casi listo" que compras en bloque. Tú solo lo derrites, le pones aroma y color, y lo vacías en un molde. Es la forma más fácil de empezar.
Baño maría	Poner un recipiente encima de una olla con agua caliente. El vapor derrite lo de arriba poquito a poquito, sin quemarlo.
Saponificación	La reacción que convierte los aceites en jabón. Suena complicado, pero solo es eso: aceite + un ingrediente especial = jabón.
Sosa cáustica	Ese "ingrediente especial" de los jabones tradicionales. Es fuerte y hay que manejarla con guantes y lentes. Las recetas de esta guía casi no la usan: trabajamos con base de glicerina.
Traza	El momento en que la mezcla de jabón espesa (se ve como natilla). Es la señal para agregar color, aroma o hierbas.
Curar	Dejar reposar los jabones unos días o semanas. Así pierden el exceso de agua y quedan duros y duraderos.
Desmoldar	Sacar el jabón del molde cuando ya está firme.
Esencia / aceite esencial	Los dos sirven para dar olor. La esencia es un aroma preparado; el aceite esencial es un aroma natural extraído de una planta.
pH	Una medida que dice qué tan suave o fuerte es un producto para la piel. Un jabón seguro tiene pH de 9 a 10.
Alcohol en atomizador	Un rociador con alcohol. Un par de "spritz" sobre el jabón recién vaciado elimina las burbujitas de la superficie.



Todo lo que vas a aprender se hace con ingredientes sencillos y naturales.



CAPÍTULO 1

Bienvenida a la jabonería artesanal

Hacer jabón en casa es más fácil de lo que crees. Con paciencia, buenos ingredientes y un poco de cuidado, muy pronto vas a tener tus primeras barras listas. Empecemos con estos diez pasos.

Los primeros 10 pasos

1. **Lee y aprende primero.** Conoce los aceites, grasas y mantecas que se usan, y cómo funciona la saponificación (la reacción que convierte los aceites en jabón) y el curado (el reposo final).
2. **Junta tus herramientas.** Lo básico: termómetro, báscula, licuadora o batidora de mano, un recipiente para mezclar y moldes.
3. **Ponte tu equipo de seguridad.** Guantes y lentes de protección, siempre. Algunos productos son fuertes y hay que tratarlos con respeto.
4. **Empieza con una receta simple.** Pocos ingredientes = menos enredo y más confianza.
5. **Calcula las cantidades.** Antes de mezclar, ten medido exactamente cuánto necesitas de cada cosa.
6. **Mezcla con calma.** Sin batir de más (eso crea burbujas). Vas bien cuando todo se ve parejo, sin partes separadas.
7. **Agrega aroma y color si quieres.** Usa solo esencias y colorantes que digan que son seguros para jabón.
8. **Deja reposar.** Pon la mezcla en un lugar fresco y seco unas horas o toda la noche. Está lista cuando al tocarla se siente firme.
9. **Desmolda.** Saca el jabón con cuidado y córtalo en barras del tamaño que te guste.
10. **Déjalo curar.** Espera unas semanas antes de usarlo: el agua sobrante se evapora y el jabón queda más duro y dura mucho más.

Sigue siempre las precauciones de seguridad y revisa que todos tus materiales sean aptos para jabón. ¡Mucha suerte y diviértete!

Tipos de jabón y técnicas

Los dos tipos de saponificación

En frío: es el método más común. Se mezclan aceites, mantecas y sosa cáustica, y la mezcla se deja en el molde de 24 a 48 horas antes de cortarla. Este jabón conserva más glicerina (un ingrediente que humecta), así que es más suave con la piel.

En caliente: aquí la mezcla se calienta en una olla para apurar la reacción. El jabón queda más firme y se puede cortar de inmediato, pero pierde más glicerina, así que humecta menos.

Técnicas para hacerlos únicos

Puedes combinar estas técnicas para crear jabones que nadie más tiene:

Marmoleado (swirl): mezclas dos o más colores con un palito, dibujando ondas. El jabón queda con vetas, como mármol.

Capas (layering): vacías una capa de color, esperas a que endurezca un poco, y vacías otra encima. Quedan franjas de colores.

Incrustaciones (embeds): metes piezas pequeñas de jabón (corazoncitos, flores) dentro de una barra más grande. Al cortarla, aparece la sorpresa.

Derretir y vaciar (melt and pour): derrites una base de glicerina ya lista y la vacías en moldes. Es la técnica ideal para empezar porque no usa sosa cáustica. **Casi todas las recetas de esta guía usan esta técnica.**

Reprocesado (rebatch): haces jabón nuevo con sobras de jabón viejo. Nada se desperdicia.

Recuerda: si algún día trabajas con sosa cáustica, la seguridad va primero. Guantes, lentes y mucho cuidado.



Colores y capas: cada técnica deja su firma en la barra final.



CAPÍTULO 2

Equipo y materiales del taller

El equipo básico

1. Báscula de precisión: para pesar exacto. Medir con tazas y cucharas "al ojo" puede arruinar la receta; los gramos no mienten.

2. Termómetro: mide qué tan caliente va la mezcla. Con la temperatura correcta, la reacción que hace el jabón sale bien.

3. Recipiente resistente al calor: de vidrio o plástico grueso, para mezclar sin que se dañe ni reaccione con los ingredientes.

4. Espátula de silicón: una que aguante el calor y no se derrita.

5. Batidora de mano o licuadora: mezcla rápido y parejo, y eso apura el proceso.

6. Moldes: de silicón, plástico o metal. Los de silicón son los más fáciles de usar: el jabón sale solito.

7. Guantes de protección: resistentes a químicos, que cubran bien manos y muñecas.

8. Lentes de protección: que cubran bien los ojos.

Los materiales esenciales

Aceites y grasas: aceite de coco, de oliva, de palma, o grasas como la manteca de cerdo. Son la "materia prima" que se convierte en jabón.

Hidróxido de sodio o de potasio: los nombres técnicos de la sosa. El de sodio (NaOH) hace jabón de barra; el de potasio (KOH) hace jabón líquido.

Agua destilada: agua purificada, sin minerales. Se usa para disolver la sosa. El agua de la llave puede traer impurezas que afecten tu jabón.

Compra equipo y materiales de buena calidad: son la base de un proceso seguro y de un jabón que funciona.

Ingredientes y cantidades exactas

Los ingredientes principales

1. Aceites y mantecas vegetales: la base de todo jabón artesanal: aceite de oliva, de coco, de almendras, de aguacate, manteca de karité y más.

2. Sosa cáustica: el ingrediente que convierte los aceites en jabón. Se maneja con guantes y lentes, siempre.

3. Agua: disuelve la sosa y une todo. Se puede cambiar por leche o jugo de frutas para dar nutrientes y aroma.

4. Aditivos: los "extras" que hacen especial a tu jabón: hierbas, avena (exfolia, o sea, pule suavecito la piel), semillas de amapola, extractos de plantas.

5. Fragancias: dan el olor rico. Pueden ser naturales o preparadas; elige siempre las que digan "apta para jabón".

6. Conservadores: ayudan a que el jabón dure más sin echarse a perder: vitamina E, aceite de romero o extracto de toronja.

La cantidad sí importa

1. **Usa una calculadora de saponificación:** es una página de internet gratuita. Le dices qué aceites vas a usar y cuánto, y ella te dice exactamente cuánta sosa y agua necesitas. Así no hay que adivinar nada.
2. **Pesa con báscula:** aceites, sosa y agua se miden en gramos, nunca "al tanteo".
3. **Sigue una receta probada:** como las de esta guía. Alguien ya midió y comprobó todo por ti.
4. **Haz la prueba de pH:** con tiras medidoras (se venden en farmacias). Un jabón seguro marca entre 9 y 10. Si marca más o menos, algo salió desbalanceado: no lo uses.

CONSEJO

Medir bien es el secreto de un jabón seguro y suave. Y no lo olvides: equipo de protección puesto durante todo el proceso.



CAPÍTULO 3

Los aceites más usados

Cada aceite le da algo distinto al jabón. Conócelos y combínalos según lo que tu piel necesite.

1. **Coco:** hace mucha espuma cremosa. Ideal para piel grasa, porque limpia a fondo.
2. **Oliva:** da un jabón suave y humectante. Perfecto para piel sensible o seca.
3. **Palma:** hace la barra dura y duradera. Común en jabones de baño y de lavar ropa.
4. **Ricino:** da una espuma abundante y sedosa. Bueno para el cabello y la piel seca.
5. **Almendras dulces:** suaviza e hidrata. Ideal para piel seca y delicada.
6. **Girasol:** suave, acondicionador, económico y fácil de conseguir. Un gran aliado para empezar.
7. **Aguacate:** lleno de vitaminas A, D y E. Hidrata y ayuda a la piel madura o maltratada.
8. **Jojoba:** muy parecido a la grasita natural de nuestra piel. Bueno para piel grasa o con acné (granitos).
9. **Cacahuate:** da espuma estable y duradera. Se usa mucho en jabones de afeitar.
10. **Argán:** antioxidante (protege la piel del desgaste) y reparador. Nutre cabello y piel dañados.

Un detalle bonito: elige aceites de producción responsable con el planeta siempre que puedas.

Las mantecas más usadas

Las mantecas son grasas vegetales sólidas, como una crema espesa. Nutren la piel y le dan cuerpo al jabón. Puedes usar desde una cucharadita hasta más, según lo que busques.

1. **Cacao:** hidrata y nutre mucho. Ideal para piel seca y madura.
2. **Karité:** suaviza y ayuda a reparar. La favorita para piel sensible, seca o dañada.
3. **Cacao blanca:** como la de cacao, pero más ligera, cremosa y de aroma suave.
4. **Mango:** se derrite al tocar la piel. Hidrata y protege; buena para piel seca y madura.
5. **Coco:** sólida en el frasco, se funde con el calor del cuerpo. Nutritiva para piel seca y dañada.
6. **Murumuru:** una manteca amazónica muy hidratante. Popular para cabello y piel secos.
7. **Tucumã:** otra joya amazónica, suavizante y nutritiva, para cabello y piel resecos.

Combina mantecas con aceites y otros ingredientes para crear jabones únicos, hechos a tu medida.

🌵 EL TOQUE MEXICANO

México es tierra de cacao: prueba una versión con **manteca de cacao de Tabasco o Chiapas**, o agrega (opcional) una cucharadita de **café de Chiapas molido** a tu jabón de glicerina: exfolia suavecito y huele delicioso. Son ideas de aroma y textura: no cambian la química de la receta.



Las mantecas dan cuerpo, cremosidad y un acabado de lujo a tus barras.

Arcillas y colorantes

Las arcillas más usadas

Las arcillas son tierras finas llenas de minerales. Limpian y cuidan la piel, y cada color tiene su especialidad:

Verde: limpia profundo y quita grasita. Para piel grasa o con acné.

Blanca: la más suave de todas. Calma e hidrata; sirve para cualquier piel, hasta la más sensible.

Rosa: mezcla de blanca y roja. Suaviza e hidrata; ideal para piel sensible, madura o reseca.

Amarilla: despierta y tonifica. Para piel madura o cansada.

Negra: purifica y renueva. Otra buena opción para piel grasa o con granitos.

Las arcillas se agregan en la traza (cuando la mezcla espesa como natilla) y se llevan bien con aceites, mantecas, hierbas y aceites esenciales.

Los colorantes más usados

1. **Óxido de titanio:** un blanco que quita la transparencia y da un tono opaco.
2. **Mica:** polvo natural con brillito, en muchísimos colores.
3. **Achiote:** rojo anaranjado natural que sale de una semilla. Da tonos cálidos.
4. **Cúrcuma:** la especia amarilla de la cocina también pinta jabones de amarillo y naranja.
5. **Carbón activado:** negro intenso; también se usa contra el acné.
6. **Pigmentos cosméticos:** colores preparados, muy concentrados: con una pizca logras tonos vivos.
7. **Colorantes alimentarios:** los mismos de repostería; seguros, baratos y de muchos colores.
8. **Óxidos de hierro:** colores minerales: negro, café, amarillo y rojo.
9. **Colorante líquido para jabón:** facilísimo: unas gotas y listo.
10. **Colorante en polvo para jabón:** se agrega directo a la mezcla en la traza.

Ojo: algunos colorantes manchan ropa y mesas. Protege tu área de trabajo y ponte guantes.



CAPÍTULO 4

Las esencias más usadas

El aroma es la firma de tu jabón. Estas son las diez consentidas de la jabonería artesanal.

Esencia	Cómo huele y qué aporta
Lavanda	Floral y relajante. Perfecta para jabones de baño y para dormir rico.
Menta piperita	Fresca y despertadora. Puede aliviar el dolor de cabeza y las náuseas.
Limón	Cítrica y llena de energía. Ayuda a aclarar la piel y a controlar la grasa.
Naranja dulce	Dulce y fresca. Activa la circulación y pone de buenas.
Eucalipto	Fresca y mentolada. Limpia profundo y despeja la nariz.
Romero	Herbal y fresca. Estimula la circulación y la memoria.
Pachulí	Terrosa y amaderada. Equilibra las emociones y calma la mente.
Ylang-ylang	Floral, dulce y exótica. Baja el estrés y la ansiedad.
Vainilla	Dulce y acogedora. La favorita de los jabones relajantes.
Canela	Cálida y especiada. Activa la circulación y da sensación de calorcito.

CONSEJO

Con las esencias, menos es más: usa poquito y sigue siempre las indicaciones del frasco o del proveedor.

Moldes y empaques

Los moldes más usados

Silicón: flexibles, el jabón sale solito y permiten figuras con detalle. Se reutilizan mil veces. · **Plástico:** baratos y resistentes, en muchos tamaños. · **Madera:** bonitos y tradicionales; como la madera absorbe humedad, hay que forrarlos. · **Metal:** duran mucho y dan bordes precisos, pero cuesta más despegar el jabón. · **Plástico inyectado:** los de fábrica; resistentes, aunque menos flexibles que el silicón.

¿SABÍAS QUE PUEDES HACER TU PROPIO MOLDE?

1. **De cartón:** corta y dobla una caja, pégala con cinta y fórrala por dentro con plástico o papel encerado. Así el cartón no absorbe la mezcla.
2. **De plástico rígido:** usa un recipiente firme o una hoja de acetato: corta, arma con cinta y forra antes de vaciar.
3. **De silicón:** vierte silicón líquido sobre un objeto que te guste (el "molde maestro") y espera unas horas a que endurezca. ¡Molde propio y único!
4. **De madera:** corta a la medida, lija los bordes para que no astillen y forra con papel encerado antes de vaciar.

Revisa que tu molde aguante el peso, que los bordes estén bien sellados (para que no gotee) y fórralo siempre: el jabón saldrá sin pelear.

Los empaques más usados

Material	Lo bueno	Toma en cuenta
Papel	Ecológico, barato y fácil de decorar	Le afectan el agua y el tiempo
Plástico	Aguanta el agua; hay versiones biodegradables	Menos amigable con el planeta
Vidrio	Elegante, deja ver el producto, reciclable	Pesa, cuesta más y se puede romper
Metal	Latas y tubos duraderos y reciclables	Cuesta un poco más
Tela	Bolsitas ecológicas y reutilizables	No protege del agua

EL TOQUE MEXICANO

Dale identidad a tu empaque: envuelve tus jabones en **hoja de maíz** o **papel de china** de colores, amárralos con hilo de algodón y decóralos con **flor de cempasúchil seca**. Un empaque artesanal mexicano hace que tu producto brille en cualquier mercadito.



CAPÍTULO 5

Dónde comprar y las tres bases

Hay muchos lugares para comprar tus materiales. Elige según tu ciudad y tu presupuesto:

Tiendas de materias primas: venden base de glicerina, esencias, colorantes, aceites y mantecas. Hay en el centro de casi todas las ciudades.

Droguerías: ahí consigues alcohol etílico de caña 96° (el alcohol para quitar burbujas), glicerina y sosa cáustica.

Tiendas naturistas: aceites esenciales, hierbas secas, arcillas y extractos naturales.

Mercados locales: hierbas frescas y secas (manzanilla, romero, hierbabuena), miel, avena y flores a muy buen precio.

Fantasías Miguel: moldes, colorantes, esencias, empaques y de todo para manualidades.

Mercado Libre México: compara precios y recibe bases, moldes y esencias en tu casa.

Antes de decidirte, compara precio y calidad entre dos o tres proveedores.

Las tres bases para hacer jabón

Base de glicerina: jabón casi listo para derretir y moldear. Fácil, rápida y sin químicos fuertes. Da un jabón suave, translúcido e hidratante. **Es la que usamos en esta guía.**

Base de aceites: se hace mezclando aceites y grasas desde cero. Lleva más trabajo, pero tú controlas todo; el jabón queda firme y cremoso.

Base de sosa cáustica: la más tradicional y antigua. Pide mucha atención y equipo de seguridad, porque la sosa es muy fuerte; a cambio, puedes personalizarlo todo y el jabón queda duro y duradero.

Tu propia base de glicerina

La base de glicerina es una mezcla lista que incluye glicerina, un humectante natural que nace al hacer jabón. Es la favorita para empezar: fácil de usar y con resultado suave y translúcido. Aquí tienes una receta sencilla para preparar la tuya.

Base de glicerina casera

⏱ 30 min + reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 1 bloque de 500 g

- ✓ 500 g de glicerina transparente en cubos
- ✓ 1 cucharada de aceite vegetal (coco u oliva)
- ✓ Colorante para jabón (opcional)
- ✓ Esencia para jabón (opcional)
- ✓ Equipo: recipiente de vidrio o acero para baño maría, estufa, espátula de silicón, molde y atomizador con alcohol al 70%

1. Pon la glicerina en el recipiente y derrítela a baño maría a fuego medio, moviendo de vez en cuando. Está lista cuando se ve totalmente líquida, sin trocitos.
2. Agrega la cucharada de aceite y mezcla. Vas bien: el aceite desaparece en la mezcla, sin quedar flotando.
3. Si quieres, añade unas gotas de colorante y esencia. Mezcla hasta que el color se vea parejo.
4. Vacía en el molde y rocía alcohol en la superficie: las burbujitas desaparecen al instante.
5. Deja enfriar hasta que esté firme al tacto (no se hunde al presionar suavecito). Entonces desmolda.

Esta receta es un punto de partida: ajústala a tu gusto y necesidades.

¿Cómo derretir la base de glicerina?

A baño maría: pon la base picada en un recipiente sobre la olla con agua caliente y mueve constantemente. Es lo más lento, pero lo más seguro: nada se quema.

En microondas: calienta en tandas cortas de 15 a 20 segundos, mezclando en cada pausa. No la dejes de más: se quema fácil.

Señal de que está en su punto: líquida y pareja, sin grumos ni burbujas. Si la sobrecalientas, pierde sus propiedades y el jabón final sale de menor calidad.

Problemas comunes y soluciones

A todas nos pasa: un lote que no salió como esperabas. Respira, aquí está el diagnóstico rápido.

Problema	Por qué pasa y cómo se arregla
Jabón pegajoso	Le sobró glicerina. Agrega un poquito de alcohol o de azúcar fina a la mezcla antes de vaciarla.
Se separa	Quedó una capa aceitosa arriba. Mezcla muy bien todo y sigue moviendo durante el proceso.
Burbujas de aire	Bate bien antes de vaciar, dale golpecitos al molde y rocía alcohol en la superficie.
Jabón agrietado	La mezcla no quedó pareja. Mide con precisión y mezcla bien antes de vaciar.
No endurece	Faltó sosa o sobró líquido. Sigue las medidas exactas de la receta.
Muy blando	Cuida la proporción de sosa y líquido, y no te pases de aceite; si no, la barra dura poquito.
No sale del molde	Mete el molde al congelador de 20 a 30 minutos. Y para la próxima: engrasa el molde y deja curar al menos 24 horas antes de desmoldar.
Jabón manchado	Sobró aceite o colorante. Mide con precisión y usa solo la cantidad recomendada.
Manchas o rayas	Mezcla incompleta o ingredientes con impurezas. Mezcla y cierne bien (pasa por colador), y usa insumos de calidad.
Olor muy fuerte	Se fue la mano con la esencia. Mide con cuidado y agrégala poquito a poquito.
Olor extraño	Esencia de baja calidad o proporciones equivocadas. Compra esencias buenas y sigue la receta al pie de la letra.
Puntos blancos o grises	Demasiada sosa. Sigue las medidas exactas y mezcla hasta que todo se disuelva.





CAPÍTULO 6

Seguridad en la jabonería

Hacer jabón usa productos que merecen respeto. Con estas costumbres sencillas, tu cocina-taller será un lugar seguro.

Ponte tu equipo de protección: guantes de hule, mandil, lentes y cubrebocas. Así los químicos y sus vapores no tocan tu piel ni tus ojos.

Ventila bien: abre ventanas para que circule el aire. Si puedes, usa un extractor o ventilador.

Guarda todo con orden: frascos bien cerrados y etiquetados, lejos del alcance de niñas, niños y mascotas, y lejos del calor y las flamas.

Usa bien tus aparatos: licuadoras, batidoras, estufa y ollas según las instrucciones del fabricante, y que resistan calor y corrosión.

Conoce tus productos: lee las etiquetas, aprende qué hace cada químico y ten una lista de lo que usas.

Limpieza siempre: área de trabajo limpia, utensilios bien lavados y manos limpias a cada rato. Así nada se contamina.

> **⚠ PRECAUCIÓN**
>
> Si los químicos se manejan mal, puede haber quemaduras, irritación en piel y ojos, vapores tóxicos o alergias. Trabaja siempre con buena ventilación y mantén a niñas, niños y mascotas lejos de tu zona de producción.

Cuéntales también a tus clientas cómo usar tus jabones con seguridad. La seguridad siempre va primero.



CAPÍTULO 7

Vende tus jabones

Cuando tus barras estén listas, ¡que el mundo las conozca! Estos son los caminos que mejor funcionan.

Redes sociales: Facebook, Instagram y Pinterest son vitrinas gratis. Crea tu página de negocio, sube buenas fotos y responde pedidos por WhatsApp Business.

Tiendas en línea: Mercado Libre México, Etsy y Amazon Handmade conectan a quien vende con quien compra. Abre tu tiendita virtual y publica tus productos.

Tiendas físicas: las de artesanías, regalos y productos naturales son buenos puntos de venta. Busca las que se parezcan a tu estilo y ofréceles tu producto.

Ferias y eventos: las ferias artesanales y de productos naturales son perfectas para darte a conocer y ganar clientas nuevas.

Venta directa: amigas, familia y vecinas son tus primeras clientas. Presenta tu trabajo con cariño y profesionalismo.

> 🌵 **EL TOQUE MEXICANO**
>
> Los **mercaditos, bazares y ferias artesanales** de tu ciudad son el mejor arranque: la gente puede oler y tocar tus jabones, y el empaque artesanal (hoja de maíz, papel de china, flores secas) se vuelve tu mejor publicidad. Empieza local y deja que la recomendación de boca en boca haga su magia.





Cuida a tus clientas: empaques limpios, etiquetas con los ingredientes e higiene en toda la producción. Y diles cómo usar cada jabón y qué cuidados tener para evitar irritaciones.

Ahora sí: llegó la hora de las recetas. ¡Vamos a hacer jabón!

Aviso importante

Antes de preparar cualquier receta de esta guía, lee con calma este aviso sobre alergias e irritaciones. Es cortito y muy importante.

⚠ RIESGO DE ALERGIAS E IRRITACIONES

Los ingredientes de nuestras recetas se consideran seguros. Aun así, siempre existe la posibilidad de una reacción alérgica o una irritación, porque cada piel es diferente y reacciona a su manera.

Además, algunas personas tienen tendencia heredada a ciertas condiciones de la piel —como eccema, dermatitis o psoriasis— que pueden empeorar con productos químicos, aunque sean seguros para la mayoría.

Por eso te pedimos: sigue las instrucciones con cuidado, usa tu equipo de protección (guantes y lentes) y, antes de usar un jabón nuevo, pruébalo en una zona pequeña de tu piel (por ejemplo, la parte interna del brazo) y espera unas horas.

Si sientes ardor, comezón o cualquier molestia, deja de usar el producto de inmediato y consulta a tu médico.

Por favor, toma en cuenta que no podemos hacernos responsables de reacciones alérgicas o irritaciones que pudieran ocurrir durante o después del uso de los productos de nuestras recetas. El uso seguro y adecuado en tu piel es tu responsabilidad.

Gracias por tu comprensión. Disfruta las recetas con calma y con cuidado.





CAPÍTULO 8

Las 16 recetas para iniciar

Llegó la parte más divertida. Todas estas recetas usan base de glicerina (la técnica de derretir y vaciar), así que no necesitas sosa cáustica ni experiencia previa. Solo ganas.

Cómo leer cada receta

Cada receta trae tres etiquetas para que sepas qué esperar antes de empezar:

⏱ Tiempo cuánto tardas trabajando, más el reposo. · 🎯 Dificultad todas son Muy fácil o Fácil. · 🌸 Piezas cuántos jabones salen aproximadamente (de unos 90 g cada uno).

Consejos que sirven para todas

La base está bien derretida cuando se ve líquida y pareja, sin trocitos. **El color quedó listo** cuando ya no se ven vetas. **El jabón está firme** cuando lo tocas con el dedo y no se hunde. Y siempre: guantes, lentes y paciencia. La base derretida está caliente y puede quemar.



Prepara tu espacio, tu música favorita y tus ingredientes. ¡A jabonear!

1 Jabón de avena y miel

⏱ 40 min + 2 h de reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 5–6 jabones



- ✓ 450 g de base de glicerina blanca
- ✓ ½ taza de avena en hojuelas finas
- ✓ ¼ de taza de miel de abeja
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ Colorante alimentario amarillo (opcional)
- ✓ Alcohol etílico de caña 96° · Molde para jabón

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño maría o en microondas en tandas de 30 segundos, mezclando en cada pausa. Lista cuando se vea líquida, sin trocitos.
2. Agrega la avena y mezcla; luego la miel. Vas bien: la miel se integra y no queda asentada en el fondo.
3. Añade la vainilla y, si quieres, el colorante. Mezcla hasta que el color se vea parejo.
4. Vacía en el molde y rocía alcohol: las burbujitas de la superficie desaparecen al instante.
5. Deja enfriar unas 2 horas. Está listo cuando al tocarlo se siente firme. Desmolda y corta en barras.
6. Deja curar (reposar) unas 4 semanas antes de usar o vender: quedará más duro y durará más.

Antes de empezar: guantes, lentes, cubrebocas y todo bien limpio para evitar contaminaciones.

🌵 EL TOQUE MEXICANO

Prueba una variante con **miel de agave** en lugar de miel de abeja: humecta igual de rico, con un guiño 100% mexicano. Es solo un cambio de aroma y presentación: la química de la receta no se altera.

2 Jabón de lavanda

⏱ 30 min + 4–6 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ ¼ de taza de flores de lavanda secas
- ✓ 1 cucharada de aceite esencial de lavanda
- ✓ Colorante lila (opcional)
- ✓ Alcohol etílico de caña 96° (para rociar la superficie)

1. Derrite la base a baño maría o en microondas, moviendo de vez en cuando. Lista cuando esté líquida y sin trocitos.
2. Agrega las flores de lavanda y el aceite esencial. Vas bien: las florecitas se reparten por toda la mezcla.
3. Añade el colorante lila si quieres, hasta que el tono se vea parejo.
4. Vacía en el molde y rocía un poco de alcohol para quitar las burbujas.
5. Deja reposar de 4 a 6 horas. Firme al tacto = listo. Desmolda y corta.
6. Deja curar unas 2 semanas antes de usar o vender.

La base derretida quema: usa guantes y lentes al manejarla.



3 Jabón de romero

⏱ 30 min + 2 h de reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ ¼ de taza de hojas de romero fresco picado
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 20 gotas de aceite esencial de romero
- ✓ Colorante verde (opcional) · Alcohol etílico de caña 96°

1. Corta la base en cubos y derrítela a baño maría, moviendo constantemente. Lista cuando esté totalmente líquida.
2. Retira del fuego y agrega el aceite de coco, el romero, el aceite esencial y el colorante (si lo usas). Mezcla hasta que todo se vea repartido parejo.
3. Vacía en el molde y rocía alcohol en la superficie para quitar burbujas.
4. Deja enfriar unas 2 horas, hasta que esté firme al tacto. Desmolda y corta en barras.
5. Deja reposar las barras en un lugar fresco y seco al menos 48 horas antes de usarlas.

Trabaja con guantes, lentes y buena ventilación.



Las hierbas frescas, como el romero, dan carácter y aroma herbal a tus barras.

4 Jabón de menta

⏱ 30 min + reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 3 jabones



- ✓ 250 g de base de glicerina blanca
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 cucharada de esencia de menta
- ✓ Colorante alimentario verde (opcional)
- ✓ 2 cucharadas de hojas de hierbabuena picadas (opcional)

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño maría o en microondas en tandas de 20 segundos, mezclando en cada pausa. Lista cuando esté líquida y pareja.
2. Agrega el aceite de coco y mezcla hasta que se integre por completo.
3. Añade la esencia de menta y el colorante verde si quieres. El tono debe verse uniforme, sin vetas.
4. Incorpora la hierbabuena picada y mezcla para repartirla bien.
5. Vacía en el molde y deja enfriar unas horas. Firme al tacto = listo. Desmolda y corta en barras.

La base derretida puede quemar: cuidado al manejarla. Usa colorante y esencia aptos para jabón.



El proceso artesanal: cada barra pasa por tus manos antes de llegar a las de tu clienta.

5 Jabón de arcilla verde

⏱ 35 min + 2 h de reposo | 🎯 Fácil | 🧼 3–4 jabones



- ✓ 300 g de base de glicerina blanca
- ✓ 1 cucharada de arcilla verde
- ✓ 20 ml de aceite de coco
- ✓ 30 ml de esencia de lavanda
- ✓ 2 gotas de colorante verde
- ✓ 1 cucharada de semillas de chía

1. Corta la base en cubos y derrítela a baño maría, moviendo de vez en cuando. Lista cuando se vea líquida y pareja.
2. Fuera del calor, agrega la arcilla y el aceite de coco. Mezcla hasta que no queden grumos de arcilla.
3. Añade la esencia y el colorante. El verde debe verse uniforme.
4. Vacía en el molde y espera 5 minutos; esparce las semillas de chía encima presionando suavecito para que se peguen.
5. Deja reposar en un lugar fresco y seco unas 2 horas. Firme al tacto = listo. Desmolda y corta.

Sigue las medidas de seguridad todo el tiempo: guantes y lentes puestos.



6 Jabón de limón y romero

⏱ 35 min + reposo · 🎯 Fácil · 🧼 5–6 jabones

- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 20 ml de esencia de limón · 10 ml de esencia de romero
- ✓ 1 cucharada de arcilla amarilla
- ✓ 1 cucharadita de semillas de amapola
- ✓ 1 cucharada de aceite de almendras
- ✓ Colorante amarillo para jabón (opcional) · Molde de silicón



1. Corta la base en cubos y derrítela a baño maría o en microondas en tandas de 20 segundos, mezclando en cada pausa, hasta verla líquida.
2. Agrega el aceite de almendras, las dos esencias y la arcilla amarilla. Mezcla hasta que no queden grumos.
3. Incorpora las semillas de amapola y, si quieres, el colorante. El color debe verse parejo.
4. Vacía en el molde y deja reposar unas horas, hasta que esté completamente firme al tacto.
5. Desmolda, corta en barras y deja curar al menos 24 horas antes de usar o empacar.

7 Jabón de leche de cabra

⏱ 30 min + reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 100 g de leche de cabra en polvo
- ✓ 50 ml de aceite de coco
- ✓ 30 ml de la esencia de tu preferencia
- ✓ Colorante de tu preferencia · Molde para jabón

1. Corta la base en cubos y derrítela a baño maría o en microondas, hasta verla líquida y pareja.
2. Agrega la leche en polvo y mezcla bien. Vas bien: se disuelve por completo, sin bolitas.
3. Añade el aceite de coco y la esencia; si quieres, el colorante, hasta lograr un tono uniforme.
4. Vacía en el molde y espera a que enfríe. Firme al tacto = listo para desmoldar.
5. Deja secar los jabones al menos 24 horas antes de usarlos.

¿Cambios? La leche en polvo puede ser leche fresca de cabra (ajusta la cantidad para que no quede aguado). El aceite de coco puede ser otro aceite vegetal, y la esencia y el colorante, los que más te gusten (revisa la dosis que recomienda el fabricante).



8 Jabón de manzanilla

⏱ 30 min + reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 5–6 jabones

- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ ¼ de taza de manzanilla seca
- ✓ 2 cucharadas de aceite vegetal de tu preferencia (coco, oliva o almendras)
- ✓ 1 cucharada de extracto de propóleo (un protector natural que hacen las abejas)
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de manzanilla (opcional)

1. Derrite la base a baño maría o en microondas, según diga el empaque. Lista cuando esté líquida, sin trocitos.
2. Agrega la manzanilla seca y mezcla. Vas bien: las florecitas se ven repartidas por toda la mezcla.
3. Incorpora el aceite y el extracto de propóleo; si quieres, las gotas de aceite esencial. Mezcla hasta que se vea todo integrado.
4. Vacía en el molde y deja enfriar. Firme al tacto = hora de desmoldar y cortar en barras.
5. Deja secar en un lugar seco y ventilado unas 24 horas antes de usar o empacar.

9 Jabón de aguacate

⏱ 35 min + reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 5–6 jabones

- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ ½ aguacate maduro
- ✓ 2 cucharadas de aceite de almendras
- ✓ 1 cucharada de esencia de aguacate
- ✓ Colorante verde al gusto · Molde para jabón

1. Saca la pulpa del aguacate con una cuchara y machácala con un tenedor. Lista cuando esté como puré, sin trozos. Resérvala.
2. Derrite la base en el microondas (recipiente apto), según diga el empaque, hasta verla líquida.
3. Agrega el aceite de almendras, la esencia y el colorante verde. Mezcla hasta lograr un tono parejo.
4. Incorpora el puré de aguacate y mezcla de nuevo, hasta que no se distingan partes separadas.
5. Vacía en el molde y deja enfriar a temperatura ambiente. Firme al tacto = desmolda y corta en barras.

¿Cambios? El aceite de almendras puede ser cualquier otro aceite vegetal, y la esencia de aguacate, otra que te guste más.

10 Jabón de sábila (aloe vera)

⏱ 30 min + 2 h de reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 1 cucharada de gel de sábila
- ✓ 20 gotas de aceite esencial de lavanda
- ✓ Colorante verde (opcional) · Molde de silicón

1. Corta la base en cubos y ponla en un recipiente resistente al calor (vidrio o acero).
2. Derrítela a baño maría moviendo constantemente, hasta que esté completamente líquida.
3. Agrega el gel de sábila y mezcla; luego las 20 gotas de aceite esencial. Vas bien: todo se ve integrado, sin partes babosas separadas.
4. Añade el colorante si quieres y vacía en el molde.
5. Deja reposar al menos 2 horas. Firme al tacto = desmolda y envuelve en plástico adherente o papel encerado.

El gel de sábila se compra en tiendas naturistas o se saca directo de la penca. Puedes cambiar el aceite esencial y el colorante por tus favoritos (que sean para jabón).



La sábila calma, refresca e hidrata: una consentida del cuidado natural.

11 Jabón de vainilla

⏱ 30 min + 2 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 5 jabones

- ✓ 450 g de base de glicerina blanca
- ✓ ½ cucharada de extracto de vainilla
- ✓ ½ cucharada de aceite esencial de vainilla
- ✓ Colorante alimentario café o caramelo (opcional)

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño maría o en microondas a fuego bajo. Lista cuando esté completamente líquida.
2. Agrega el extracto y el aceite esencial de vainilla. Mezcla hasta que el aroma se sienta parejo y no queden vetas.
3. Si quieres el clásico tono vainilla, añade el colorante café o caramelo hasta lograr un color uniforme.
4. Vacía en un molde engrasado con desmoldante o aceite vegetal (así saldrá facilito).
5. Deja enfriar unas 2 horas. Firme al tacto = desmolda y corta. Deja curar en un lugar seco y ventilado al menos 48 horas antes de usar o empacar.

Materiales calientes = guantes y lentes puestos. Siempre.



12 Jabón de limón amarillo

⏱ 35 min + 4 h de reposo | 🎯 Fácil | 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 10 ml de esencia de limón amarillo
- ✓ 1 cucharada de aceite vegetal (coco, almendras dulces, etc.)
- ✓ 1 cucharada de arcilla blanca
- ✓ 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón amarillo

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño maría en un recipiente de vidrio o acero, moviendo de vez en cuando, hasta verla líquida.
2. Fuera del fuego, agrega la esencia y el aceite. Mezcla hasta integrar.
3. Incorpora la arcilla blanca poco a poco: lista cuando no queden grumos. Luego la ralladura.
4. Vacía en un molde engrasado y dale golpecitos suaves contra la mesa: verás salir las burbujas.
5. Deja reposar al menos 4 horas. Firme al tacto = desmolda, corta y deja secar en un lugar fresco y ventilado unas 24 horas antes de empacar.

13 Jabón de rosa blanca

⏱ 30 min + 2 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 30 ml de esencia de rosa blanca
- ✓ 2 cucharadas de pétalos de rosa blanca deshidratados (secos)
- ✓ Colorante cosmético color rosa
- ✓ Alcohol etílico de caña 96°

1. Corta la base en cubos y derrítela a baño maría o en microondas, según diga el empaque, hasta verla líquida.
2. Agrega el colorante rosa y mezcla hasta que el color quede parejo; luego la esencia.
3. Añade los pétalos secos y mezcla despacito, para que no se rompan.
4. Vacía en un molde de silicón rociado con alcohol, y rocía también la superficie: adiós burbujas.
5. Espera unas 2 horas. Firme al tacto = desmolda y corta en barras.

Cuando vendas, di siempre qué ingredientes lleva cada jabón: así quien es alérgica a algo puede cuidarse.

14 Jabón de eucalipto

⏱ 35 min + 3 h de reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 5–6 jabones

- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 20 gotas de aceite esencial de eucalipto
- ✓ 1 cucharada de hojas secas de eucalipto
- ✓ Colorante verde (opcional) · Alcohol etílico de caña 96°

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño maría en un recipiente resistente al calor, hasta verla líquida.
2. Mientras, tritura las hojas secas en procesador o licuadora. Listas cuando estén bien picaditas, casi polvo.
3. Fuera del calor, agrega las hojas y el aceite esencial; mezcla bien y añade el colorante si quieres. Todo debe verse repartido parejo.
4. Vacía en el molde y rocía un poco de alcohol para quitar burbujas.
5. Deja reposar en un lugar fresco y seco unas 3 horas. Firme al tacto = desmolda, corta y deja secar 24 horas más antes de usar o empacar.



El eucalipto refresca y despeja: perfecto para el jabón de las mañanas.

15 Jabón de jengibre y limón

⏱ 35 min + reposo · 🎯 Fácil · 🧼 5 jabones

- ✓ 450 g de base de glicerina blanca
- ✓ 1 cucharada de jengibre rallado
- ✓ 2 cucharadas de jugo de limón
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de limón · 5 gotas de aceite esencial de jengibre
- ✓ Colorante amarillo (opcional)

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño maría o en microondas, con cuidado de no sobrecalentarla. Lista cuando esté líquida y pareja.
2. Agrega el jengibre rallado y mezcla; luego el jugo de limón. Vas bien: todo se ve integrado, sin líquido separado.
3. Añade las gotas de los dos aceites esenciales y mezcla para repartir el aroma.
4. Si quieres, agrega el colorante amarillo hasta lograr un tono parejo.
5. Vacía en el molde y deja enfriar por completo. Firme al tacto = desmolda, y deja secar los jabones en un lugar ventilado unas 24 horas antes de usarlos.

Mide con cuidado y usa guantes y lentes al manipular los ingredientes.

16 Jabón de naranja y clavo

⏱ 40 min + 2 h de reposo · 🎯 Fácil · 🧼 5–6 jabones



- ✓ 500 g de base de glicerina blanca
- ✓ 30 ml de esencia de naranja · 10 ml de esencia de clavo
- ✓ 10 ml de aceite de almendras
- ✓ 2 cucharadas de arcilla amarilla · 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- ✓ 1 cucharada de semillas de amapola
- ✓ Colorante naranja y café (opcional) · Molde de silicón de tu preferencia

1. Corta la base en cubitos y derrítela en microondas en tandas de 30 segundos, mezclando con cuchara de silicón en cada pausa, hasta verla líquida.
2. Agrega las esencias y el aceite de almendras; mezcla hasta integrar.
3. Incorpora la arcilla, la cúrcuma y las semillas de amapola. Vas bien: sin grumos y con las semillas repartidas.
4. Si quieres, unas gotas de colorante para un tono más intenso y parejo.
5. Vacía en el molde y deja enfriar unas 2 horas. Firme al tacto = desmolda con cuidado y corta.
6. Deja curar en un lugar fresco y ventilado unas 48 horas antes de usar.

Guantes y lentes con la base caliente. Y antes de usar cualquier jabón, pruébalo en una zona pequeña de la piel.

¡Felicidades! Ya tienes las 16 recetas para arrancar tu camino en la jabonería artesanal.

Hecho a mano, hecho con el corazón

Cada barra que salga de tus manos lleva algo que ninguna fábrica puede copiar: tu dedicación. En México, lo hecho a mano se valora y se celebra: en los mercaditos, en los bazares, en cada regalo que huele a lavanda o a naranja con clavo.

Empieza con una receta. Véndele a tu vecina. Lleva tus jabones a la feria de tu colonia. Paso a paso, tu pasión puede convertirse en un negocio próspero. **Tú puedes, y este es apenas el comienzo.**



Colección Jabones Artesanales · Edición México