

COLECCIÓN JABONES ARTESANALES · EDICIÓN MÉXICO

Jabones de Frutas

15 recetas dulces y fáciles, explicadas pasito a pasito para que te salgan a la primera

EDICIÓN MÉXICO

HECHO A MANO

CON FRUTAS Y CARIÑO

Contenido

¡Bienvenida! Este libro es para ti, aunque nunca hayas hecho un jabón. Aquí no hay palabras raras: todo está explicado con manzanitas (bueno... con fresitas). Son 15 recetas con aroma a fruta: fresa, cereza, frambuesa, zarzamora y más.

3 Aviso importante: léelo antes de empezar

4 Conoce tus materiales (sin palabras raras)

5–9 Recetas 1 a 5 · fresa, cereza, frambuesa y zarzamora

10–14 Recetas 6 a 10 · combinaciones frutales

15–19 Recetas 11 a 15 · crema, rosas, kiwi y más

20 Para regalar o vender tus jabones

21 Despedida

EL TOQUE MEXICANO

Todo lo que usarás se consigue fácil y barato en **tiendas de materias primas, droguerías, tiendas naturistas, Fantasías Miguel y Mercado Libre México**. Además, a lo largo del libro te dejamos ideas opcionales con frutas de aquí — mango, guayaba, tuna, limón mexicano — sin cambiar nada de la receta.

Aviso importante

Antes de empezar, lee esto con calma. Es cortito y cuida lo más valioso: tu piel.

⚠ ALERGIAS E IRRITACIONES

Los ingredientes de este libro se consideran seguros. Aun así, cada piel es distinta. Lo que a una persona no le hace nada, a otra le puede causar alergia o irritación.

Algunas personas nacen con la piel más delicada. Si tienes eccema, dermatitis o psoriasis (enfermedades que resecan o inflaman la piel), ten doble cuidado: algunos productos pueden empeorarlas, aunque sean seguros para la mayoría.

Por eso, sigue siempre estas reglas sencillas: lee cada paso con atención, usa guantes y lentes de protección al preparar, y haz la **prueba del parche**: pon un poquito del jabón terminado en tu antebrazo, espera un día y revisa que no haya rojez ni comezón. Solo entonces úsalo normalmente.

Si algo te arde, te da comezón o te pone la piel roja, deja de usar el producto de inmediato y consulta a tu médico.

Toma en cuenta que no podemos hacernos responsables de reacciones alérgicas o irritaciones que pudieran aparecer durante o después de usar estos productos. Usarlos con cuidado y de forma segura es responsabilidad de cada persona.

Gracias por tu comprensión. Ahora sí: a disfrutar tus recetas con toda seguridad.



Así lucirán tus barras terminadas



Cada fruta, su color y su aroma



SIN PALABRAS RARAS

Conoce tus materiales

Estas palabras aparecen en todas las recetas. Léelas una vez y ya está: el resto del libro será pan comido.

- ✓ **Base de glicerina para jabón:** la base lista que solo se derrite. Se compra hecha, en bloque o en perlas. Tú nada más la derrites, le das aroma y color, y la viertes en un molde. No hay que mezclar químicos peligrosos.
- ✓ **Baño María:** poner un recipiente con la base dentro de una olla con agua caliente, a fuego bajo. Así se derrite despacito y sin quemarse.
- ✓ **Aceite esencial o esencia:** el liquidito que da el aroma. Se vende en frasquitos con el nombre de la fruta.
- ✓ **Extracto de fruta:** un concentrado de la fruta que refuerza el aroma y aporta propiedades para la piel.
- ✓ **Colorante cosmético:** el que da color. Que diga "cosmético" en la etiqueta: es el seguro para la piel. Con unas gotitas basta.
- ✓ **Moldes de silicón:** donde se enfría el jabón. Los de silicón son los más fáciles: el jabón sale solito, sin batallar.
- ✓ **Alcohol en atomizador:** un rociadorcito con alcohol. Una rociada sobre el jabón recién vertido y ¡adiós burbujitas! Queda liso y profesional.
- ✓ **Manteca de karité y manteca de cacao:** cremas vegetales sólidas que hidratan la piel. Solo aparecen en un par de recetas, como extra opcional.

> 💡 **REGLA DE ORO**
>
> La base **nunca debe hervir**. Si burbujea, retírala del fuego. Derretida y tranquila: así queda perfecta.

1 Jabón de Fresa Dulce

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón (la base lista que solo se derrite)
- ✓ 20 ml de aceite esencial de fresa (el liquidito del aroma)
- ✓ 10 ml de extracto de fresa (refuerza el aroma y cuida la piel)
- ✓ Colorante cosmético rosa (opcional: solo da color)

PASO A PASO

1. Corta la base en cubitos y derrítela a baño María, a fuego bajo. Vas bien si: queda líquida y clarita, sin hervir.
2. Retira del fuego y agrega el aceite esencial y el extracto de fresa. Vas bien si: el aroma a fresa se siente de inmediato.
3. Si quieres color, añade unas gotitas de colorante rosa. Vas bien si: el color se ve parejo, sin rayas.
4. Mezcla despacio con una cuchara hasta integrar todo. Vas bien si: no ves grumos ni vetas.
5. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas sin moverlos. Vas bien si: al tocarlo se siente firme y fresco. ¡Listo para desmoldar!

Tip: el aroma de fresa es dulce y envolvente, perfecto si te gustan las fragancias delicadas. El tono rosa le da un encanto especial.

🌵 **EL TOQUE MEXICANO · MANGO Y GUAYABA**

Opcional: en cualquier receta del libro puedes cambiar la esencia de la fruta por **esencia de mango o de guayaba** (la misma cantidad). Todo lo demás queda igualito: misma base, mismos tiempos.

2 Jabón Cremoso de Cereza

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 20 ml de aceite esencial de cereza
- ✓ 10 ml de extracto de cereza
- ✓ 5 g de manteca de karité (opcional: la cremita vegetal que hidrata extra)

PASO A PASO

1. Derrite la base y la manteca de karité juntas, a baño María. Vas bien si: las dos quedan líquidas y unidas, sin hervir.
2. Retira del fuego y agrega el aceite esencial y el extracto de cereza. Vas bien si: huele a cereza dulce al instante.
3. Mezcla despacio hasta integrar todo. Vas bien si: la mezcla se ve uniforme, sin grumos.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: está firme al tacto. ¡A desmoldar!

Tip: la manteca de karité deja la piel suave y tersa. El aroma dulce de la cereza es perfecto si amas las fragancias frutales.



3 Jabón Refrescante de Frambuesa

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 20 ml de aceite esencial de frambuesa
- ✓ 10 ml de extracto de frambuesa
- ✓ 5 g de azúcar estándar (opcional: da un efecto exfoliante, o sea que pule suavecito la piel)

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está totalmente líquida y clarita.
2. Retira del fuego y agrega el aceite esencial y el extracto de frambuesa. Vas bien si: el aroma se siente rico y fresco.
3. Si quieres el efecto exfoliante, añade el azúcar. Vas bien si: los granitos se reparten por toda la mezcla.
4. Mezcla bien y vierte en los moldes. Vas bien si: la mezcla cae suave y pareja.
5. Deja reposar de 2 a 3 horas sin mover. Vas bien si: el jabón está firme y se despega fácil del molde.

Tip: la frambuesa da una fragancia dulce y refrescante. El azúcar hace una exfoliación ligera que vuelve este jabón todavía más especial.



4 Jabón de Zarzamora y Menta

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de zarzamora
- ✓ 10 ml de aceite esencial de menta (o hierbabuena: funciona igual de bien)
- ✓ 5 ml de extracto de zarzamora

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está líquida por completo.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de zarzamora. Vas bien si: hueles primero la fruta y luego el fresquito de la menta.
3. Mezcla despacio hasta que quede uniforme. Vas bien si: no hay grumos ni separaciones.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme y frío al tacto.

Tip: zarzamora y menta hacen equilibrio entre lo dulce y lo refrescante: una fragancia única y envolvente.



DULCE Y REFRESCANTE

Frutas que despiertan

5 Jabón de Fresa y Zarzamora

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo · 🎯 Muy fácil · 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de fresa
- ✓ 15 ml de aceite esencial de zarzamora
- ✓ 5 ml de extracto de fresa

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está líquida y transparente.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de fresa. Vas bien si: las dos frutas se huelen juntas, dulcecitas.
3. Mezcla despacio hasta integrar todo. Vas bien si: la mezcla se ve pareja.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme y sale entero del molde.

Tip: fresa y zarzamora juntas dan una fragancia dulce y encantadora. El extracto de fresa refuerza el aroma y ayuda a hidratar.

6 Jabón de Frambuesa y Fresa

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de frambuesa
- ✓ 15 ml de aceite esencial de fresa
- ✓ 5 ml de extracto de frambuesa

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: quedó toda líquida, sin trocitos.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de frambuesa. Vas bien si: el aroma es dulce y afrutado.
3. Mezcla despacio hasta que todo quede integrado. Vas bien si: no ves grumos.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: la superficie está lisa y firme.

Tip: perfecta si te gustan las fragancias frescas y delicadas. El extracto de frambuesa ayuda a hidratar y suavizar la piel.

🌵 **EL TOQUE MEXICANO · TUNA Y CEMPASÚCHIL**

Opcional: prueba la **esencia de tuna** en lugar de la fruta principal de cualquier receta (misma cantidad). Y para decorar: cuando el jabón esté casi firme, ponle encima **pétalos secos de flor de cempasúchil**. Es solo aroma y adorno: la receta no cambia.

7 Jabón de Cereza y Zarzamora

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de cereza
- ✓ 15 ml de aceite esencial de zarzamora
- ✓ 5 ml de extracto de cereza

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está líquida y clarita.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de cereza. Vas bien si: el aroma es dulce, con un toque fresco.
3. Mezcla despacio hasta que quede uniforme. Vas bien si: todo se ve parejo, sin vetas.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón se siente firme al tocarlo.

Tip: cereza y zarzamora crean un aroma dulce y sofisticado. El extracto de cereza le suma poder hidratante al jabón.



8 Jabón de Fresa con Vainilla

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 20 ml de aceite esencial de fresa
- ✓ 5 ml de esencia de vainilla
- ✓ Colorante cosmético rosa (opcional)

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está totalmente líquida.
2. Retira del fuego y agrega el aceite esencial de fresa y la esencia de vainilla. Vas bien si: huele a postre, calientito y dulce.
3. Si quieres, añade unas gotitas de colorante rosa. Vas bien si: el color queda parejo al mezclar.
4. Mezcla despacio hasta integrar todo. Vas bien si: no hay grumos ni rayas de color.
5. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme y con la superficie lisa.

Tip: fresa con vainilla es una fragancia envolvente y acogedora, ideal si te gustan los jabones dulces y reconfortantes.

9 Jabón de Frambuesa y Naranja



⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de frambuesa
- ✓ 10 ml de aceite esencial de naranja
- ✓ 5 ml de extracto de frambuesa

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: quedó líquida y sin trocitos.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de frambuesa. Vas bien si: hueles la naranja fresca sobre la frambuesa dulce.
3. Mezcla despacio hasta que todo quede integrado. Vas bien si: la mezcla está pareja.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón se desprende fácil del molde.

Tip: frambuesa y naranja logran el equilibrio perfecto entre dulce y refrescante: una fragancia que da energía.

🌵 **EL TOQUE MEXICANO · LIMÓN MEXICANO**

Opcional: en esta receta puedes cambiar la naranja por **esencia de limón mexicano** (los mismos 10 ml). El aroma queda más chispeante, muy nuestro. Todo lo demás, igualito.

10 Jabón de Zarzamora y Té Verde

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de zarzamora
- ✓ 10 ml de aceite esencial de té verde
- ✓ 5 ml de extracto de zarzamora

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está líquida y clarita.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de zarzamora. Vas bien si: el aroma es dulce con un fondo herbal, como té recién hecho.
3. Mezcla despacio hasta que quede uniforme. Vas bien si: no ves grumos.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme y parejito.

Tip: el té verde aporta antioxidantes (ayudan a proteger la piel) y complementa la dulzura de la zarzamora: un jabón revitalizante y calmante.



11 Jabón de Fresa y Crema

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 20 ml de aceite esencial de fresa
- ✓ 10 ml de esencia de crema (aroma a crema dulce, como de postre)
- ✓ 5 g de manteca de cacao (opcional: hidratación extra)

PASO A PASO

1. Derrite la base y la manteca de cacao juntas, a baño María. Vas bien si: las dos quedan líquidas y unidas, sin hervir.
2. Retira del fuego y agrega el aceite esencial de fresa y la esencia de crema. Vas bien si: huele a fresas con crema, tal cual.
3. Mezcla despacio hasta integrar todo por completo. Vas bien si: la mezcla está pareja y brillante.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme al tacto.

Tip: fresa con crema es un aroma dulce y suave, ideal si buscas un jabón delicado e hidratante.



12 Jabón de Zarzamora con Rosas

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de zarzamora
- ✓ 10 ml de aceite esencial de rosas
- ✓ 5 ml de extracto de zarzamora

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está totalmente líquida.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de zarzamora. Vas bien si: hueles la fruta y las flores al mismo tiempo.
3. Mezcla despacio hasta que quede uniforme. Vas bien si: no hay grumos ni separaciones.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme y aromático.

Tip: zarzamora con rosas es una fragancia sofisticada y dulce, perfecta si te gustan los aromas florales y frutales a la vez.





Aromas que enamoran

13 Jabón de Fresa con Frambuesa

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de fresa
- ✓ 15 ml de aceite esencial de frambuesa
- ✓ 5 ml de extracto de fresa

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está líquida y clarita.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de fresa. Vas bien si: el aroma es dulce y fresco a la vez.
3. Mezcla despacio hasta integrar todo. Vas bien si: la mezcla se ve pareja.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón sale entero y firme del molde.

Tip: fresa y frambuesa crean una fragancia dulce y envolvente, buenísima si amas los aromas frescos y afrutados.

14 Jabón de Cereza y Zarzamora II

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 15 ml de aceite esencial de cereza
- ✓ 15 ml de aceite esencial de zarzamora
- ✓ 5 ml de extracto de cereza

PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: quedó toda líquida.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de cereza. Vas bien si: el aroma dulce llena la cocina.
3. Mezcla despacio hasta que todo quede bien integrado. Vas bien si: no ves grumos ni vetas.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme y liso.

Tip: esta versión repite el dueto de cereza y zarzamora: un aroma dulce y sofisticado que convierte cada baño en un momento rico y envolvente.

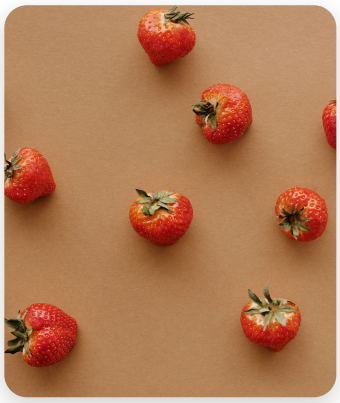


15 Jabón de Fresa y Kiwi

⏱ 20 min + 2–3 h de reposo | 🎯 Muy fácil | 🧼 Rinde 3 jabones medianos

INGREDIENTES

- ✓ 300 ml de base de glicerina para jabón
- ✓ 20 ml de aceite esencial de fresa
- ✓ 10 ml de aceite esencial de kiwi
- ✓ 5 ml de extracto de fresa



PASO A PASO

1. Derrite la base a baño María, sin que hierva. Vas bien si: está líquida y clarita.
2. Retira del fuego y agrega los dos aceites esenciales y el extracto de fresa. Vas bien si: el aroma es dulce con un toque tropical.
3. Mezcla despacio hasta que quede uniforme. Vas bien si: la mezcla se ve pareja y brillante.
4. Vierte en los moldes y deja reposar de 2 a 3 horas. Vas bien si: el jabón está firme. ¡Terminaste las 15 recetas!

Tip: fresa y kiwi son una mezcla dulce y tropical, perfecta si buscas aromas frescos y frutales con un toque refrescante.

💡 CONSEJOS GENERALES

Usa moldes de silicón: el jabón sale solito. No dejes hervir la base: a fuego bajo es suficiente. Una rociada de alcohol después de verter quita las burbujitas. Todo se compra en tiendas de materias primas, droguerías, Fantasías Miguel o Mercado Libre México. Y cuando el jabón esté frío, envuélvelo en plástico transparente para que no pierda su aroma.

EL TOQUE MEXICANO

Para regalar o vender

Un jabón bonito se vende con los ojos antes que con la nariz. Dedícale al empaque el mismo cariño que a la receta y tus barras se notarán en cualquier mesa.

🌵 EL TOQUE MEXICANO · EMPAQUE CON HISTORIA

Opcional: envuelve cada jabón en **hoja de maíz** (la misma que se usa para los tamales, se llama totomoxtle) o en **papel de china** de colores, amarrado con hilo de yute. Lucen preciosos en mercaditos, bazares y ferias artesanales — y cuentan una historia muy mexicana.



Papel kraft y cordel: sencillo y encantador



En caja de regalo, perfectos para ocasiones especiales

¡Lo lograste!

Ya tienes 15 recetas frutales entre las manos, y ahora sabes que hacer jabón es más fácil de lo que parecía. Empieza con la que más se te antoje. Regala tus primeras barras a tu familia. Y cuando te sientas lista, llévalas al mercadito, al bazar o a la feria artesanal de tu ciudad.

En México los jabones artesanales se venden solos: huelen a fruta, se ven hermosos y cuentan que fueron hechos a mano. Cada barra que salga de tu cocina puede ser el inicio de tu propio negocio. **Manos a la obra — y a la espuma.**



Colección Jabones Artesanales · Edición México