

¿Sabes como preparar una buena Infusión Herbal? (INFOGRAFIA)

escrito por Ricardo Campuzano | 14 de junio de 2021



En este artículo-Infografía veremos como preparar una buena infusión herbal de manera sencilla y sin cometer los errores mas comunes en esta tarea. Muchas personas no ven la diferencia entre una Infusión y una Decocción, procesos que en realidad, son muy diferentes. Al final del artículo encontrarás un Infografía con las instrucciones paso a paso.



Infusión herbal por Pixabay.

Cuando se prepara una infusión lo que se busca, es que el agua extraiga del material vegetal todos los componentes activos de la planta, de manera rápida, con una temperatura controlada y en descenso. La infusión se realiza a baja temperatura (por debajo de 100* C), esto garantiza que los componentes no sean destruidos (la mayoría se degradan a temperaturas mayores a 100* C).

Al aplicar calor controlado (se retira el fuego) se garantiza que a partir de ese momento la temperatura irá en descenso a medida que pasa el tiempo... 100* C... 90*C... 80* C... y así sucesivamente. **Cuando llega a la temperatura adecuada para tomar, muchos de los componentes vegetales ya han sido disueltos en el agua, pero están totalmente íntegros.**

La Decocción, por otro lado, es un proceso diferente, que no solo busca extraer los compuestos, sino también **causar transformaciones en la planta**. En la decocción, la planta se añade desde el principio al agua y se deja hervir por cierto tiempo. Este proceso destruye muchos fitocomplejos útiles, pero en algunos casos es conveniente para obtener algunas moléculas deseadas.

Por ejemplo, en el caso de la [Hierbabuena](#), si realizas una **Decocción**, en lugar de una **Infusión**, no será de ninguna utilidad pues sus compuestos han sido destruidos.

Si quieres saber mas acerca de la infusión o "té de Hierbabuena" tal vez te interese leer: [¿Gastritis, ardor en el estómago? ¡La hierbabuena tal vez puede ayudarte!](#)



Infusión herbal te de hierbabuena por Pixabay.

¿Cómo preparo entonces una buena Infusión herbal?

Para preparar cualquier Infusión herbaria, es necesario seguir paso a paso las siguientes instrucciones (Para una taza de infusión.):

Materiales:

1. Una taza de agua.
2. La cantidad de material vegetal (hierba) necesaria. (Cada planta tiene sus cantidades específicas, consulta a un experto para averiguarlas según tu caso).
3. Endulzante natural como panela, miel o stevia.
4. Una olla con tapa.
5. Un colador o paño fino.
6. Una cuchara para medir y revolver.

Pasos:

- 1.** Calienta una taza de agua hasta que alcance el estado de ebullición. (Que este liberando abundantes burbujas en “Rosario o cadeneta”, esto significa que ya alcanzo los 100* C o un poco menos -esto depende de la altura sobre el nivel del mar a la que te encuentres-, en Medellín, Colombia por ejemplo, ebulle a los 95* C.)
- 2.** Agrega la cantidad de hierba necesaria para preparar la infusión.
- 3.** Apaga el fuego inmediatamente y tapa bien la olla.
- 4.** Espera de 10 a 15 minutos sin destapar la olla.
- 5.** Cuela con colador o paño fino.
- 6.** Endulza con panela, miel o stevia. (Nunca azúcar refinado.)
- 7.** Disfruta las bondades de las plantas y entra a una nueva dimensión de bienestar!

¿Sabes como preparar una buena Infusión herbal?



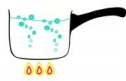
Para preparar cualquier Infusión herbal, es necesario seguir paso a paso las siguientes instrucciones (Para una taza de infusión.)

Materiales:

1. Una taza de agua.
2. La cantidad de material vegetal (hierba) necesaria. (Cada planta tiene sus cantidades específicas, consulta a un experto para averiguarlas según tu caso).
3. Endulzante natural como panela, miel o stevia.
4. Una olla con tapa.
5. Un colador o paño fino.
6. Una cuchara para medir y revolver.

Pasos:

1. Calienta una taza de agua hasta que alcance el estado de ebullición. (Que este liberando abundantes burbujas en "Rosario o cadeneta".)



2. Agrega la cantidad de hierba necesaria para preparar la infusión.



3. Apaga el fuego inmediatamente y tapa bien la olla.



4. Espera de 10 a 15 minutos sin destapar la olla.



5. Cuela con colador o paño fino.



6. Endulza con panela, miel o stevia. (Nunca azúcar refinado.)



7. Disfruta las bondades de las plantas y entra a una nueva dimensión de bienestar!



Hemos llegado al final de este Artículo – Infografía, si te gustó, ¡**COMPARTE!**

Ricardo Campuzano S.