

El té perfecto para cada momento del día

Qué tomar —y cuándo— para dormir mejor, digerir mejor y tener energía sin nervios.



Esta guía va de ti, no del té

El mejor té del mundo, tomado a la hora equivocada, juega en tu contra.

Un té negro a las nueve de la noche te roba el sueño. Un matcha nada más despertar, con el estómago vacío, a más de uno le sienta regular. Y esa manzanilla que tomas "para desayunar" está desaprovechada: su momento es otro.

Llevo años detrás del mostrador escuchando la misma pregunta con distintas formas: "¿y esto cuándo me lo tomo?". Esta guía es la respuesta, ordenada por las horas de un día normal.

No necesitas veinte té s distintos. Necesitas cuatro o cinco bien elegidos, cada uno en su momento.

Cada capítulo te explica **por qué** ese momento pide ese té, te propone opciones concretas y te da el truco de preparación que marca la diferencia.

Lo que vas a encontrar

- 1 Al despertar — energía que dura, sin sobresaltos
- 2 Media mañana — concentración para el tramo duro
- 3 Después de comer — digestiones ligeras
- 4 La tarde — placer sin teína (o casi)
- 5 La noche — el ritual de dormir bien
- 6 La chuleta maestra — temperaturas y tiempos de cada té
- 7 Los 5 errores que arruinan una buena taza

Abrazo-tes,

Mario Cuadrado

Aromas de Té · Sonseca, Toledo



CAPÍTULO 1 · AL DESPERTAR

Energía que dura, sin sobresaltos

Por qué ahora: la teína del té se absorbe más despacio que la cafeína del café gracias a los taninos y la L-teanina. Traducción: energía en rampa suave durante 3-4 horas, sin el pico-y-bajón del espresso. Por eso el té negro es el rey del desayuno en medio mundo.



Té Negro Earl Grey

El clásico con bergamota. Cuerpo suficiente para acompañar un desayuno completo y un aroma cítrico que despierta él solo. Admite una nube de leche.

aromasdete.com/products/comprar-te-early-grey



Té Chai Negro

Té negro con canela, cardamomo y jengibre. Para los que quieren desayuno con carácter: especiado, reconfortante y perfecto con leche o bebida de avena, estilo chai latte.

aromasdete.com/products/chai-negro



Té Negro Pakistání

Mi apuesta personal para las mañanas de invierno: negro especiado al estilo de los chais de carretera de Asia. Contundente y adictivo (del bueno).

aromasdete.com/products/comprar-te-pakistani

El truco: agua a 95 °C (justo antes de hervir del todo) y 3-4 minutos de infusión. Si lo dejas más, no será "más fuerte": será más amargo. La fuerza se regula con la cantidad de hebra, no con el tiempo.



CAPÍTULO 2 · MEDIA MAÑANA

Concentración para el tramo duro

Por qué ahora: entre las 10 y las 12 llega el tramo de más exigencia mental del día. El té verde combina teína moderada con **L-teanina**, un aminoácido que suaviza el estímulo y favorece la concentración serena — el famoso estado "alerta pero calmado" que buscaban los monjes zen. Además, a esta hora ya no interfiere con la absorción del hierro del desayuno.



Té Matcha Premium Ceremonial Eco

La hoja entera de té verde molida a piedra: toda la L-teanina y todos los antioxidantes, sin filtrar nada. Un matcha a las 10:30 es el "café de los que no toman café". Batido con agua a 75 °C o en matcha latte.

aromasdete.com/products/eco



Té Verde Sencha Ecológico

El té verde japonés de diario: fresco, vegetal, ligero. Tres tazas de sencha a lo largo de la mañana es uno de los hábitos más sanos que puedes construir.

aromasdete.com/products/sencha-ecologico



Té Verde Bancha Ecológico

Hermano suave del sencha, con menos teína. Si eres sensible al estímulo pero no quieres renunciar al verde, este es el tuyo.

aromasdete.com/products/te-verde-bancha-ecologico

El truco: el té verde NO se hace con agua hirviendo. 75-80 °C y 2-3 minutos. Con agua a 100 °C se "cuecen" las hojas y sale amargo — es el error n° 1 (lo vemos en la página de errores).



14–16 h

CAPÍTULO 3 · DESPUÉS DE COMER

Digestiones ligeras

Por qué ahora: la sobremesa es territorio de las digestivas de toda la vida — y de un secreto chino: el pu erh. La menta relaja la musculatura digestiva, el hinojo combate los gases y la manzanilla calma el estómago. Son remedios de abuela con siglos de validación.



Infusión Menta Poleo

LA digestiva española. Frescor mentolado que "baja" la comida y deja la boca limpia. Si solo vas a tener una infusión de sobremesa en casa, que sea esta.

aromasdete.com/products/poleo-menta



Infusión Manzanilla

Suave, dulce y amable con el estómago. La opción segura cuando la comida ha sido "demasiado de todo" o para quien la menta le resulta intensa.

aromasdete.com/products/manzanilla



Infusión de Hinojo

La especialista anti-hinchazón. Sabor anisado suave y efecto notable contra los gases y la pesadez. Muy infravalorada — hasta que la pruebas.

aromasdete.com/products/infusion-hinojo



Té Rojo Pu Erh Sabores de Oriente

En China lo llaman "el té de las comilonas": fermentado, terroso, tradicionalmente asociado a las digestiones de comidas grasas. Con algo de teína — mejor antes de las 17 h.

aromasdete.com/products/te-rojo-pu-erh-sabores-de-orient

El truco: las infusiones de hierbas sí quieren agua a 100 °C y tiempo generoso: 5-8 minutos tapadas, para que los aceites esenciales no se escapen con el vapor. Taparlas cambia el resultado más de lo que imaginas.



17-20 h

CAPÍTULO 4 · LA TARDE

Placer sin teína (o casi)

Por qué ahora: a partir de las 17 h, la teína empieza a hipotecar tu sueño — tarda entre 5 y 7 horas en eliminarse de tu cuerpo. La respuesta de Sudáfrica se llama **rooibos**: 0 % teína, sabor dulce y redondo, y todos los rituales del té sin pagar el precio del insomnio. Ideal también para niños y embarazadas.



Rooibos Bosque Encantado

Rooibos con frutos rojos: goloso, aromático, el favorito de las meriendas. Frío con hielo en verano es un caramelo líquido sin azúcar.

aromasdete.com/products/rooibos-bosque-encantado



Rooibos Sahel

Especiado y cálido, con recuerdos de chai. Para tardes de manta, libro y taza grande entre las manos.

aromasdete.com/products/comprar-rooibos-sahel



Honeybush

El primo dulce del rooibos: notas naturales de miel, cero teína. Menos conocido y absolutamente delicioso — de los que enganchan a la primera taza.

aromasdete.com/products/honeybush

El truco: el rooibos es imposible de estropear: agua hirviendo, 5-6 minutos, y no amarga nunca aunque te olvides de él. Por eso es la puerta de entrada perfecta al mundo del té para cualquier persona de tu casa.



CAPÍTULO 5 · LA NOCHE

El ritual de dormir bien

Por qué ahora: el sueño no empieza al apagar la luz: empieza media hora antes, cuando le mandas al cuerpo la señal de "ya está, hemos terminado". Una infusión caliente es de las señales más potentes que existen — el calor relaja, el ritual desconecta y plantas como la tila o la valeriana hacen el resto.



Tila

El ansiolítico natural de toda la vida. Suave, floral, infalible. La taza de "hoy ha sido un día largo".

aromasdete.com/products/tila



Infusión del Sueño

Nuestra mezcla específica para dormir, con plantas relajantes combinadas para que se refuercen entre sí. La favorita de los clientes que "no consiguen desconectar".

aromasdete.com/products/infusion-del-sueno



Rooibos Zen Ecológico

Rooibos con lavanda y hierbas relajantes: para quien quiere algo rico además de tranquilizante. Cero teína, mucho mimo.

aromasdete.com/products/rooibos-zen-ecologico



Pirámides Dulces Sueños

La misma idea, en pirámide lista para la taza. Para mesillas de noche y maletas de viaje: dormir bien también fuera de casa.

aromasdete.com/products/piramides-de-dulces-suenos

El truco: conviértelo en ritual fijo: misma taza, misma hora, luz baja y sin pantallas mientras la tomas. A las dos semanas, tu cerebro asociará la infusión con dormir — y ahí está la verdadera magia.



Temperaturas y tiempos de cada té

Imprime esta página (o hazle captura) y pégala cerca del hervidor. El 80 % de las tazas decepcionantes no son culpa del té: son culpa del agua demasiado caliente o del tiempo de más.

Tipo de té	Temperatura	Tiempo	Cantidad*	Mejor momento
Té negro	95 °C	3-4 min	1 cda	Mañana
Té verde	75-80 °C	2-3 min	1 cda	Media mañana
Matcha	75-80 °C	batido, no infusión	1-2 g	Media mañana
Té blanco	80-85 °C	3-4 min	1 cda colmada	Media mañana / tarde
Té azul (oolong)	85-90 °C	3-4 min	1 cda	Mediodía
Té rojo (pu erh)	95 °C	4-5 min	1 cda	Sobremesa
Rooibos / honeybush	100 °C	5-6 min	1 cda	Tarde / noche
Infusiones de hierbas	100 °C	5-8 min, tapada	1 cda colmada	Sobremesa / noche

* Por taza de 200-250 ml. "Cda" = cucharadita de postre. ¿Sin termómetro? Trucos rápidos: 80 °C ≈ dejar reposar el agua hervida 2-3 minutos con la tapa abierta; 90 °C ≈ 1 minuto.

Regla de oro de la teína: negro > matcha > verde > blanco > rooibos e infusiones (cero). A partir de las 17:00, pásate al equipo "cero" y tu sueño lo notará esta misma semana.



Ojo

CAPÍTULO 7 · LOS 5 ERRORES

Lo que arruina una buena taza

1

Agua hirviendo para el té verde

El error universal. A 100 °C las hojas se cuecen, sueltan taninos de golpe y el resultado amarga. Si "el té verde no te gusta", casi seguro que solo lo has probado quemado. Dale otra oportunidad a 78 °C.

2

Dejarlo infusionar "un rato largo" para que esté más fuerte

Más tiempo no es más sabor: es más amargor. La intensidad se regula con la **cantidad de hebra**; el tiempo solo controla el equilibrio. Pon más té y respeta el reloj.

3

Infusionar las hierbas destapadas

Los aceites esenciales de la menta, la manzanilla o el hinojo se evaporan con el vapor. Tapa la taza 5 minutos y descubrirás que tu manzanilla de siempre sabía a la mitad.

4

Guardar el té junto a las especias (o a la luz)

El té es una esponja de olores y la luz degrada sus aceites. Lata opaca y hermética, lejos del café y del pimentón. Bien guardado, un buen té aguanta 18-24 meses en plena forma.

5

Tomar té con teína "para relajarse" a las 22:00

El clásico autoengaño. La teína sigue activa 5-7 horas después. Si el objetivo es desconectar, la respuesta está en el capítulo 5: tila, rooibos o nuestra Infusión del Sueño. Mismo ritual, sueño intacto.

Tu próxima taza empieza aquí

Ya sabes qué tomar en cada momento. Ahora solo falta tenerlo en la despensa. Estas son las estanterías de nuestra tienda donde vive todo lo que has leído:

Para las mañanas

Tés negros con carácter: Earl Grey, chai, desayuno inglés...

aromasdete.com/collections/te-negro

Para concentrarte

Tés verdes japoneses y chinos, matcha ceremonial ecológico.

aromasdete.com/collections/te-verde

Para la sobremesa

Menta poleo, manzanilla, hinojo y todas las digestivas.

aromasdete.com/collections/infusiones-digestivas

Para el descanso

Tila, infusiones del sueño y relajantes para cerrar el día.

aromasdete.com/collections/infusiones-relajantes

[Visitar la tienda →](#)

¿Dudas sobre qué té es para ti? Respondo personalmente:

cuadrado.mario@aromasdete.com

Abrazo-tes,

Mario Cuadrado

Aromas de Té · www.aromasdete.com