

Marzo 2026

n.25

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 2 de febrero al 1 de marzo*

*Precios válidos durante el período
de vigencia de la promoción,
salvo errores tipográficos.

01

Tema del mes

Agua y agricultura:
una relación que es
necesario replantear
desde la ecología

03

**Cuidar la boca,
cuidar el planeta**

04

**Complementarse con
criterio: la diferencia
del 100% BIO**

05

Marca del mes:
Vivani - NaturaSi

07

**Bol de fideos vegano
al estilo vietnamita**

Agua y agricultura: una relación que es necesario replantear desde la ecología

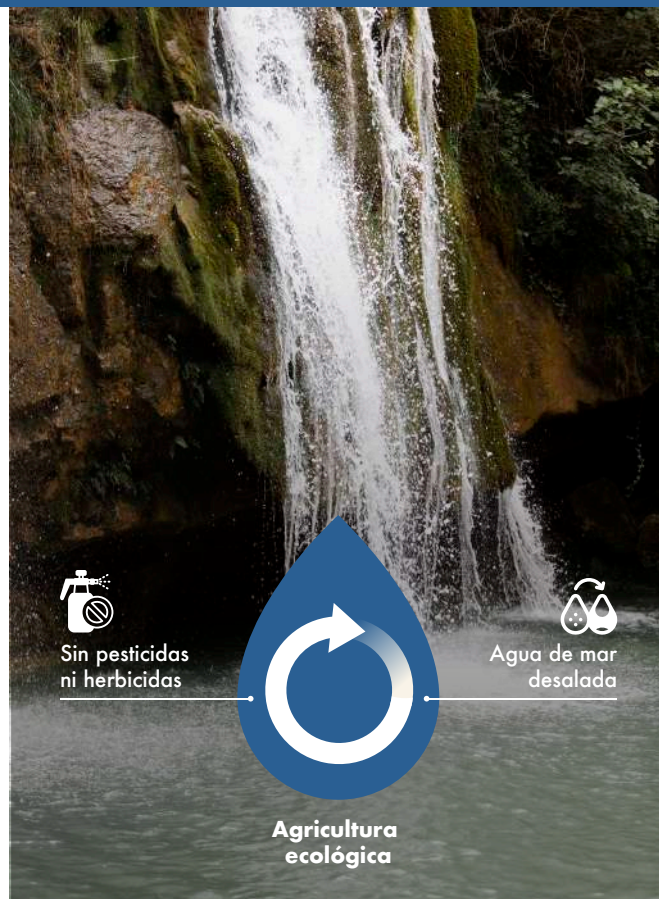
El agua es un recurso vital y escaso, pero también es una de las grandes víctimas de la forma en que producimos nuestros alimentos. Aunque a menudo pensamos en la industria o en las ciudades como las principales fuentes de contaminación hídrica, la realidad es que la agricultura -especialmente la convencional- es la causa número uno de la contaminación de las aguas dulces en todo el mundo.

El uso intensivo de fertilizantes químicos, pesticidas y herbicidas en la agricultura industrial no solo degrada la calidad del suelo, sino que también contamina los acuíferos y ríos, afectando a ecosistemas enteros y, a largo plazo, a nuestra propia salud. En Cataluña, se ha hablado mucho de los nitratos que llegan a las aguas subterráneas, especialmente en zonas con una alta densidad de granjas industriales y monocultivos intensivos.

La agricultura ecológica: una respuesta real

Ante este panorama, la agricultura ecológica se presenta como una alternativa necesaria. Apostar por el cultivo ecológico significa volver a situar la tierra y el agua en el centro, utilizando prácticas que respetan los ciclos naturales, reducen la dependencia de productos químicos y, por tanto, disminuyen la contaminación del agua.

Los sistemas ecológicos fomentan la biodiversidad, utilizan fertilizantes orgánicos como el compost o el estiércol y priorizan variedades locales adaptadas al clima y al territorio. Esto no solo protege los recursos hídricos, sino que también favorece la resiliencia de la agricultura frente al cambio climático. Además, cuando estos cultivos son locales, se reduce la huella hídrica y energética asociada al transporte.



Un dato curioso:

el agua de mar como recurso emergente

¿Sabías que el agua de mar, utilizada de manera controlada, puede tener un papel interesante en la agricultura? En algunos proyectos innovadores, especialmente en climas áridos, se está utilizando agua de mar desalinizada o microdosis de agua marina para enriquecer los cultivos con minerales naturales. Esta práctica, todavía experimental, abre la puerta a nuevas formas de riego que podrían complementar el consumo de agua dulce.

Hacia un modelo más consciente

El agua, al igual que la tierra, no es infinita. Si queremos garantizar alimentos sanos, paisajes vivos y comunidades sostenibles, es necesaria una apuesta decidida por la agricultura ecológica y local. Porque cada gota cuenta, y cada decisión que tomamos como consumidores tiene un impacto directo en el futuro de nuestro territorio.

100% Vitamina C*

Dale un shot a tu sistema inmunitario*

* La vitamina C ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

1 shot = 100% de vitamina C diaria recomendada.

Mantener una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable es esencial para el bienestar.

Voelkel





10%
DTO

Crema Magicaio
250g BIO Oleander
5,49€ ~~-6,10€~~



10%
DTO

Olivas de hierbas / Olivas índicas
225g BIO Olivateria*
3,20€ ~~-3,55€~~



10%
DTO

Vinagre de manzana
s/filtrar 500ml BIO Badia
3,42€ ~~-3,80€~~



10%
DTO

Malla de nueces con
cáscara 1kg BIO El Soler
9,50€ ~~-10,55€~~



10%
DTO

Pan de molde s/gluten
360g BIO Zealia
4,64€ ~~-5,15€~~



10%
DTO

Kombucha frutos rojos /
Kombucha jengibre limón
250ml BIO Mun*
2,65€ ~~-2,39€~~



10%
DTO

Paté de calabaza con curry
s/gluten / Paté de
tomate con especias
100g BIO Can Garriga*
2,79€ ~~-3,10€~~



25%
DTO

Bebida de avena
1l BIO Natumi
1,65€ ~~-2,20€~~



25%
DTO

Bebida de avena y
choco 1l BIO Natumi
2,03€ ~~-2,70€~~



10%
DTO

Agua de mar
2l BIO Vizmaraqua
3,41€ ~~-3,79€~~



Agua de mar 750cc
BIO Ibiza y Formentera
10,40€



10%
DTO

Yogur de coco natural
350g BIO Abbot Kinney's
3,23€ ~~-3,59€~~



10%
DTO

Yogur de coco estilo griego
350g BIO Abbot Kinney's
3,41€ ~~-3,79€~~



10%
DTO

Yogur de coco natural
125g BIO Abbot Kinney's
2,03€ ~~-2,25€~~



10%
DTO

Yogur de coco y mango /
Yogur de coco y frambuesa
350g BIO Abbot Kinney's*
4,01€ ~~-4,45€~~



10%
DTO

Burguer de remolacha
y lentejas rojas s/gluten
140g BIO Germinal
3,33€ ~~-3,70€~~



10%
DTO

Burguer de espinacas
y quinoa s/gluten
180g BIO Germinal
4,05€ ~~-4,50€~~



10%
DTO

Burguer de tomates secos
y garbanzos s/gluten
180g BIO Germinal
4,05€ ~~-4,50€~~



10%
DTO

Burguer de zanahoria
y calabaza s/gluten
180g BIO Germinal
3,33€ ~~-3,70€~~

*Precio individual por artículo.

Cuidar la boca, cuidar el planeta

Cepillarse los dientes parece un gesto insignificante, pero detrás de este hábito hay mucho más de lo que pensamos.

La mayoría de los cepillos convencionales son de plástico y pueden tardar cientos de años en descomponerse: se calcula que cada año se desechan miles de millones de cepillos en todo el mundo, que acaban en vertederos y océanos. A esto se suman las pastas de dientes con microplásticos, tensioactivos agresivos y otros ingredientes que, una vez enjuagados, también llegan al medio ambiente.

La cosmética bucodental BIO propone otra forma de hacer las cosas: fórmulas más limpias, sin alcoholes fuertes ni microplásticos, con ingredientes de origen natural que cuidan las encías y respetan el esmalte. Algunos estudios destacan, por ejemplo, el papel del propóleo o el aloe vera en la regeneración y el confort de las encías. El enjuague bucal de Lavera, con una fórmula sin alcohol ni flúor, está pensado para llegar a los espacios interdientales y aportar frescor con una higiene más suave y natural, y una formulación libre de microplásticos.

Las pastas de dientes BIO de Naturabio permiten adaptar el cuidado bucodental a cada necesidad: fórmulas refrescantes con equinácea y menta, opciones blanqueadoras con carbón activo o bicarbonato, dentífricos específicos



para encías delicadas con propóleo y clavo, o versiones con espirulina para una sonrisa más luminosa. Sin olvidar los dentífricos infantiles, con sabores suaves y fórmulas adaptadas a los más pequeños, con o sin flúor según la edad y las recomendaciones profesionales.

Y, para cerrar el círculo, los cepillos dentales de Nordics, elaborados con mango de bambú Moso biodegradable y cerdas suaves libres de BPA, reducen de forma clara la presencia de plástico en nuestro baño y en el planeta.

Cada cepillado es una oportunidad: no solo para cuidar los dientes y las encías, sino para decidir qué impacto queremos tener sobre el medio ambiente. Elegir higiene bucodental BIO es transformar un gesto automático en un acto diario de coherencia y responsabilidad.



10%
DTO

Dentífrico extra fresco
equinácea y menta s/flúor
125ml BIO Naturabio

4,46€ ~~4,95€~~



10%
DTO

Dentífrico de cuidado completo
sin flúor con equinácea y calcio
125 ml BIO Lavera

4,46€ ~~4,95€~~



10%
DTO

Dentífrico refrescante /
Dentífrico blanqueador
75ml BIO Niyok*

3,14€ ~~3,49€~~



10%
DTO

Dentífrico encías sanas con clavo
y propolis / Dentífrico sonrisa
radiante con espirulina y bicarbonato
75ml BIO Naturabio*

3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

Dentífrico infantil de fresa
75ml BIO Naturabio*

3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

Enjuague bucal de aceite
de coco 75ml BIO Niyok

10,35€ ~~11,50€~~



10%
DTO

Cepillo de dientes bambú azul /
Cepillo de dientes bambú carbón
BIO Nordics*

2,88€ ~~3,20€~~



10%
DTO

Cepillo de dientes infantil bambú
rosa / Cepillo de dientes infantil
bambú amarillo BIO Nordics*

2,88€ ~~3,20€~~

*Precio individual por artículo.

Complementarse con criterio: la diferencia del 100% BIO

¿Habéis oído hablar de los **complementos BIO**, verdad? Pero ¿qué significa realmente cuando hablamos de que son BIO? ¿Hablamos “solo” de que sean naturales? Os lo explicamos: hablamos de **certificación ecológica**, es decir, ingredientes procedentes de agricultura ecológica, controles y una **trazabilidad real** del campo al frasco.

Y claro, en un producto tan concentrado como un complemento, importa (y mucho). Un complemento ecológico **no es automáticamente “más potente”** que uno convencional: la potencia depende de la dosis y de la calidad del proceso. Pero lo BIO sí aporta algo muy importante en el mundo en el que vivimos: **coherencia y garantías**. Especialmente para las personas que ya cuidan su alimentación y quieren evitar la “excepción” en formato cápsula.

Lo que suele marcar la diferencia en un complemento BIO es:



Origen claro y verificable
(ingredientes con certificación y lotes trazables).



Mayor control de lo que entra
(y de lo que no entra) a lo largo de la cadena.



Modelo de producción más respetuoso
con el suelo y la biodiversidad (y no solo con el consumidor).

Cómo se fabrica un complemento BIO

1) Selección de la materia prima

Se eligen ingredientes con **certificación ecológica** y documentación de lote: de dónde procede, quién lo produce y en qué condiciones.

2) Obtención del activo principal

Según el producto, puede ser: secado y molido (polvo), extracto o prensado en frío (aceites). El objetivo es **preservar la calidad del nutriente** y evitar procesos agresivos.

3) Formulación y envasado

Se elabora el formato final (cápsula, comprimido, aceite...) procurando una composición limpia, y se envasa teniendo en cuenta la **luz, el oxígeno y la humedad**, que pueden degradar el producto.

4) Controles de calidad

Se revisa que el producto sea estable y **seguro: calidad** del lote, pureza y controles básicos para garantizar que lo que compras es lo que te llevas.

REL, no es “una marca más”: es una apuesta de fondo para hacer que lo BIO sea **accesible, reconocible y coherente** dentro de la tienda. De hecho, REL reúne **más de 200 productos**, todos ecológicos y disponibles únicamente en las tiendas asociadas a NaturaSi.

**Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. En caso de pertenecer a un grupo de riesgo, consulta con tu profesional de la salud.*



Aloe
1l BIO Rel
19,95€

Zumo de aloe bio no pasteurizado. El aloe ayuda a la salud gastrointestinal, al sistema inmunitario y en situaciones de fatiga.



Cúrcuma 700mg
60 cáp. BIO Rel
9,32€

La cúrcuma tiene propiedades digestivas y antiinflamatorias.



Espirulina
500mg 180 cáp. BIO Rel
12,86€

La espirulina está considerada un reconstituyente general en situaciones de cansancio y astenia. Es rica en proteínas y vitaminas.



Valeriana
830mg 45 cáp. BIO Rel
13,90€

La valeriana favorece el sueño y ayuda a evitar el insomnio asociado a estados de excitación nerviosa.



Bolsa de levadura
nutricional s/gluten 150g BIO Rel
11,45€

Levadura inactiva con alto contenido en nutrientes, vitaminas y minerales. Alta cantidad de fibra y fuente de proteínas vegetales.



Bolsa de maca
s/gluten 200g BIO Rel
5,20€

Tubérculo con propiedades reconstituyentes y energéticas para favorecer el tono físico y mental.



El arte del chocolate

El placer del chocolate, con un diseño estiloso y una responsabilidad real hacia las personas y la naturaleza. He aquí el arte del chocolate de VIVANI.

El arte del chocolate, sostenible:

Hace más de 20 años que VIVANI elabora chocolates de primera calidad. Si bien comenzó a pequeña escala, se ha convertido en una marca ecológica apreciada en todo el mundo. Nuestra apuesta: el chocolate como obra de arte integral, con los mejores ingredientes, un diseño artístico y responsabilidad social.

Compromiso ecológico y sostenibilidad:

El 100 % de nuestro cacao procede de plantaciones sostenibles. A través de nuestros proyectos, como el Sustainable Organic Cocoa Project y nuestro proyecto de agricultura biodinámica en la República Dominicana, promovemos activamente el cultivo regenerativo del cacao.

Unas condiciones justas

Para nosotros, la sostenibilidad también implica dar a las personas que labran la tierra la posibilidad de trabajar en unas condiciones justas. Por ello, nos esforzamos por mejorar los sistemas de quienes producen nuestras materias primas en origen, haciéndolos más sostenibles. Nuestro cacao procede de la República Dominicana y Panamá y el 100 % es de cultivo ecológico certificado.



10%
DTO

Chocolate negro 100% con nibs
de cacao 80g BIO Vivani

4,18€ ~~4,64€~~



10%
DTO

Chocolate negro
99% 80g BIO Vivani

4,04€ ~~4,49€~~



10%
DTO

Chocolate negro
92% 80g BIO Vivani

4,04€ ~~4,49€~~



10%
DTO

Chocolate negro 85%
80g BIO Vivani

3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

Chocolate negro 75%
con flor de sal de Mallorca
80g BIO Vivani

3,69€ ~~4,10€~~



10%
DTO

Barrita de chocolate blanco
con praliné y crocante
de avellana 35g BIO Vivani

1,76€ ~~1,95€~~



10%
DTO

Barrita de chocolate negro con
cereza ácida / Barrita de chocolate
negro y praliné con crocante
de avellanas 35g BIO Vivani*

1,76€ ~~1,95€~~



10%
DTO

Barrita de chocolate con
leche y pistachio
40g BIO Vivani

2,07€ ~~2,30€~~

*Precio individual por artículo.





MEJOR
PRECIO

Copos de avena finos sin gluten
1kg BIO Si Esenciales

5,35€



MEJOR
PRECIO

Semillas de chía
500g BIO Si Esenciales

5,99€



MEJOR
PRECIO

Trigo sarraceno
1kg BIO Si Esenciales

5,35€



MEJOR
PRECIO

Quinoa real
1kg BIO Si Esenciales

8,95€



15%
DTO

Galletas de canela /
Galletas sabor cacao y naranja
125g BIO Natruly*

4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTO

Base de pizza de espelta
masa fina 390g
BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



15%
DTO

Magdalenas trigo sarraceno
con chips choco
180g BIO Biocop

3,98€ ~~4,68€~~



20%
DTO

Muesli krunchy de chocolate/
Muesli krunchy con manzana y
canela 375g BIO Barnhouse*

3,91€ ~~4,89€~~



10%
DTO

Tortitas de maíz con sal
s/gluten 120g BIO
La Finestra Sul Cielo

1,43€ ~~1,59€~~



10%
DTO

Tortitas de trigo sarraceno
con sal s/gluten 100g BIO
La Finestra Sul Cielo

2,66€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Mini crackers 100% espelta /
Mini crackers de espelta
con cúrcuma y pimienta
250g BIO La Finestra Sul Cielo*

2,57€ ~~2,85€~~



10%
DTO

Mini crackers de trigo
con romero / Mini crackers de
trigo con sésamo
250g BIO La Finestra Sul Cielo*

2,57€ ~~2,85€~~



10%
DTO

Infusión de jengibre y cúrcuma /
Infusión de lima y cúrcuma
20 bolsas BIO Cupper*

3,14€ ~~3,49€~~



1 litro gratis:
comprando
2 litros,
el litro sale a
2,63€

Pack de caldo de pollo y
caldo de pescado
1 l BIO Aneto

5,25€



10%
DTO

Remolacha
340ml BIO
Machandel

2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTO

Chucrut Demeter
360g BIO
Machandel

2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTO

Ghee mantequilla
clarificada 450ml
BIO Vegetalia

15,29€ ~~16,99€~~



15%
DTO

Tortitas arroz con chocolate con leche /
Tortitas arroz con chocolate negro
100g BIO Vegetalia*

2,51€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Tofu ahumado de almendra
y sésamo 200 g
BIO Taifun

4,18€ ~~4,64€~~



20%
DTO

Kéfir de oveja
420 g BIO
Cantero de Letur

3,19€ ~~3,99€~~

Bol de fideos vegano al estilo vietnamita



para 2-3 personas



1



2



3



Aquí encontrarás más recetas orientales

Ingredientes

- 1 paquete de fideos de arroz integral vermicelli
- 4 cucharadas de aceite de coco (inodoro)
- 400 g de tofu
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 120 ml de salsa teriyaki para wok
- 1 cilantro fresco
- 1 lima

Preparación

1. Cuece o hidrata los fideos vermicelli según las instrucciones del paquete y escúrrelos.
2. Corta el tofu en tiras y fríelo con aceite de coco hasta que esté dorado y crujiente; reserva.
3. Pica la cebolla y el pimiento y saltéalos en la misma sartén hasta que estén tiernos pero crujientes.
4. Vuelve a añadir el tofu, incorpora la salsa teriyaki y deja cocinar 5 minutos para que se integren los sabores.
5. Añade los fideos y mézclalos unos instantes hasta que se calienten y queden bien impregnados de la salsa.
6. Sirve inmediatamente, decorando con cilantro y lima si lo deseas.



20%
DTO

Fideos Vermicelli
250g BIO Terrasana

3,75€ ~~4,69€~~



20%
DTO

Salsa wok teriyaki
240ml BIO Terrasana

5,15€ ~~6,39€~~



10%
DTO

Papel de arroz
150g BIO Terrasana

3,05€ ~~3,39€~~



10%
DTO

Pasta de curry rojo tailandés
120g BIO Terrasana

3,89€ ~~4,32€~~



25%
DTO

Kuzu blanco
125 g BIO Terrasana

8,32€ ~~11,09€~~



10%
DTO

Pasta de curry verde tailandés
120 g BIO Terrasana

3,86€ ~~4,29€~~



20%
DTO

Fideos Pad Thai
250 g BIO Terrasana

3,75€ ~~4,69€~~



20%
DTO

Salsa de curry india Tikka
masala 350 g BIO Terrasana

3,99€ ~~4,99€~~

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: