

Mayo 2026

n.27

Validez de la promoción:
Del 4 al 31 de mayo*


naturasi

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

BIO POR VOCACIÓN

01

Tema del mes

**El valor humano
detrás de los circuitos
cortos de distribución**

03

**Hidratación y elasticidad:
El cambio de armario cosmético
que tu piel necesita**

05

Marca del mes:

Germinal

07

Receta:

**Carrot cake
saludable con
nueces y pasas**

El valor humano detrás de los circuitos cortos de distribución

El Día del Trabajador nos invita a reflexionar sobre las personas que hacen posible nuestra vida cotidiana, a menudo desde la discreción y el esfuerzo constante. En el ámbito de las tiendas ecológicas y del pequeño comercio, esta jornada adquiere un sentido especialmente profundo: no solo celebramos el trabajo, sino también la manera en que se trabaja y los valores que lo sustentan.

Los circuitos cortos de distribución, tan característicos del comercio ecológico y local, **no son solo una alternativa logística: son una apuesta por una economía más justa, más humana y más arraigada al territorio.** Cuando compramos un producto local, **estamos apoyando a agricultores, artesanos, elaboradores y transportistas** que forman parte de una cadena de valor basada en la proximidad y la confianza.

Este sistema no sería posible sin las personas que lo hacen viable día a día. Desde los agricultores que trabajan la tierra con respeto por el medioambiente, hasta los reparadores que conectan cooperativas con tiendas de barrio, pasando por quienes gestionan pedidos, organizan rutas o atienden al cliente final. Todos ellos forman parte de una red de trabajo comprometida y esencial.

A diferencia de las grandes cadenas de distribución, que a menudo invisibilizan las condiciones laborales, **los circuitos cortos permiten una relación más directa y transparente entre productor y consumidor.**

Este contacto humano genera relaciones de confianza y favorece condiciones laborales más dignas y sostenibles. Cuando sabemos quién está detrás de un producto, lo valoramos más, y al comprar en el pequeño comercio contribuimos a mantener empleos con sentido.



Además, este modelo **fomenta el arraigo territorial y evita el abandono del mundo rural**, preservando oficios tradicionales y saberes que se transmiten de generación en generación. Así, la distribución se convierte no solo en un medio para hacer llegar productos, sino en una herramienta para sostener comunidades y fortalecer el tejido social.

Demos visibilidad a todas aquellas personas que, con su trabajo, hacen posible otra forma de consumir y de vivir. **Comprar de forma consciente, local y ecológica es también un acto de reconocimiento y de justicia hacia todas ellas.**

Porque detrás de cada producto de proximidad hay una historia, unas manos y un corazón que late.



DESCUBRE LA GAMA DE MATCHA ISWARI

La Matcha Iswari nace de una tradición milenaria japonesa. Este té verde en polvo se obtiene de la molienda fina de hojas jóvenes, concentrando nutrientes como **vitamina C, magnesio, clorofila y antioxidantes.**

Dos formas de disfrutar el matcha, según tu momento.

Matcha Iswari en polvo

- + Puro y versátil.
- + Ideal para té matcha, smoothies y recetas.

Matcha Latte Iswari

- + Cremoso y nutritivo.
- + Con avena, lúcumo y dátil para un sabor suave y natural.



BIO
SANS
Gluten
VEGAN

ESPECIAL SIN GLUTEN



25% DTO

Bebida de avena s/gluten 1l BIO Natumi

1,84€ -2,45€



20% DTO

Noodles de arroz integral / de trigo sarraceno y boniato s/gluten 250g BIO Terrasana*

3,59€ -4,49€



10% DTO

Coquetas de arroz y quinoa real s/gluten 100g BIO Quinoa Real

1,79€ -1,99€



15% DTO

Crackers trigo sarraceno s/gluten / sin sal s/gluten 300g BIO Le Pain des Fleurs*

5,93€ -6,98€



15% DTO

Crackers trigo sarraceno s/gluten / sin sal s/gluten 150g BIO Le Pain des Fleurs*

3,19€ -3,75€



15% DTO

Crackers castaña s/gluten 150g BIO Le Pain des Fleurs

4,24€ -4,99€



15% DTO

Crackers de quinoa 150g BIO Le Pain des Fleurs

3,90€ -4,59€



10% DTO

Pan de trigo sarraceno integral s/gluten 330g BIO Zealia

4,38€ -4,87€



10% DTO

Base pizza con trigo sarraceno s/gluten 250g BIO El Granero

6,71€ -7,45€



15% DTO

Copos de trigo sarraceno 450g BIO El Granero

4,49€ -4,99€



10% DTO

Granola de arándanos y coco / de chocolate s/gluten 300g BIO Zealia*

4,82€ -5,35€



15% DTO

Postre de soja griego / Postre alternativa al Skyr natural 400g BIO Sojade*

2,46€ -2,89€



15% DTO

NOVEDAD

Postre de soja y lima 400g BIO Sojade

3,38€ -3,98€



15% DTO

Postre soja y vainilla / Postre de soja y chocolate 4x100g BIO Sojade*

3,08€ -3,62€



15% DTO

Tempeh en barra 500g BIO Vegetalia

7,31€ -8,60€



10% DTO

Burguer de lenteja roja y chí / de queso de cabra y mango 160g BIO Obrador Sorribas*

3,59€ -3,99€



10% DTO

Hummus tradicional / Hummus de berenjena 240g BIO Obrador Sorribas*

3,59€ -3,99€



10% DTO

Hummus de escalivada 240g BIO Obrador Sorribas

3,59€ -3,99€



10% DTO

Tofu fresco 1kg BIO Vegetalia

10,71€ -11,99€

*Precio individual por artículo.

Hidratación y elasticidad: El cambio de armario cosmético que tu piel necesita

Con la llegada del calor, la piel también necesita un cambio de hábitos. Después de meses de frío, calefacción y menos luz, la primavera y el inicio del verano abren una etapa en la que aumentan la exposición solar, el sudor, los contrastes de temperatura y la pérdida de agua. El resultado es una piel que a menudo se ve más apagada, más tirante o con menos flexibilidad. Por eso, durante esta época del año, en **NaturaSi**, apostamos por un cuidado más consciente, y recomendamos reforzar la hidratación y proteger la barrera cutánea para ayudar a la piel a mantener su elasticidad. ¡Toca hacer cambio de armario de nuestros cosméticos!

Cuando hablamos de hidratación cutánea no es solo una cuestión estética, sino que es, fundamentalmente, **una cuestión de salud**. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y, ahora que estamos inmersos en nuestra campaña "**alimenta tu salud**", queremos darle la importancia que se merece. Es un factor clave para que la piel pueda actuar como barrera ante las agresiones externas y evitar la pérdida excesiva de agua.

Cuando esta barrera se debilita, aparecen la sequedad, la incomodidad, la sensibilidad y la piel puede empezar a sufrir en exceso. Debemos tener presente que la elasticidad depende de la calidad de los tejidos y de sustancias como el **colágeno**, la **elastina** y el **ácido hialurónico**, que ayudan a mantener la piel más flexible, más confortable y con mejor aspecto.

Por eso, ahora es el momento en el que cobra especial protagonismo la cosmética con activos que facilitan la hidratación y la elasticidad. Los sérums de **La Saponaria** como el **ácido hialurónico**, la **vitamina C activa pura** o el **colágeno vegetal**, encajan muy bien en esta época del año porque ayudan a trabajar la luminosidad, la sensación de firmeza y añaden un plus de hidratación. Os recomendamos los productos de **Lilà Cosmetics**, como el **Aloe Vera Gel Hidratante** o sus **cremas proedad** para diferentes tipos de piel, permiten adaptar la rutina a estos meses del año. Además, tienen una textura mucho más ligera y se agradece cuando la temperatura va subiendo.

Cuando la piel necesita nutrición y protección sin aportar sensación de pesadez, recomendamos los aceites vegetales de **Naturabio**. El **aceite de rosa mosqueta bio** y el **aceite de argán bio** te aportan ácidos grasos esenciales y antioxidantes que ayudan a reforzar la barrera cutánea y a mantener la flexibilidad. Si buscas una hidratación más ligera, el **aloe vera** calma y refresca la piel, especialmente después del sol o en momentos en los que la notas más sensible.



Colágeno vegetal
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~



Vitamina C estable
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~



Ácido hialurónico
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~



Bakuchiol / Fitoretinol
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~



Aceite vegetal de Rosa
Mosqueta 75ml BIO Naturabio
17,96€ ~~19,95€~~



Aceite vegetal de Argan
75ml BIO Naturabio
17,96€ ~~19,95€~~



Espray solar cara y cuerpo SPF50+
100ml BIO Laboratorios Biarritz
24,75€ ~~27,50€~~



Gel hidratante de Aloe vera
s/perfume 250ml BIO Lilà
11,39€ ~~13,40€~~

Retinol, bakuchiol y fitoretinol

El retinol se ha convertido en uno de los ingredientes más conocidos cuando se habla de renovación cutánea, textura y firmeza, pero no todas las pieles lo toleran igual. Aquí es donde el **bakuchiol** ha ido ganando protagonismo dentro de la cosmética natural. Desde **Eleven Obi** lo presentan como una alternativa vegetal al retinol, con beneficios sobre la apariencia de las líneas finas de expresión, la luminosidad y la elasticidad, pero con una experiencia de uso más suave en muchas pieles sensibles. Además, queremos remarcar que no se asocia a la fotosensibilidad de la misma manera que el retinol, hecho que lo convierte en un ingrediente especialmente interesante en rutinas habituales.

Esto da sentido a productos como el **Bakuchiol** y el **Fitoretinol** de **La Saponaria**, pero también al **Contorno de ojos con colágeno y bakuchiol** y a la **Crema regeneradora con ácido hialurónico y vitamina C** de **Eleven Obi**, que trabajan la piel desde un enfoque regenerador, antioxidante e hidratante a la vez. Y, siempre es importante remarcar que ninguna rutina queda completa sin una buena protección solar, como el **Spray Solar Cara & Cuerpo SPF50 de Biarritz**, imprescindible para ayudar a prevenir el daño asociado a la radiación UV.

Más allá de los cosméticos, en **NaturaSi** entendemos el cuidado de la piel desde una mirada global. Ser conscientes de **la salud de la piel es vital**, y por eso creemos en cuidarla tanto por fuera, con productos tópicos, como por dentro, a través de complementos.



La piel también refleja lo que pasa por dentro de nuestro cuerpo: la hidratación interna, la alimentación y el aporte de nutrientes tienen mucho que ver. Échale un vistazo a complementos como la **vitamina C**, los **omega**, el **ácido hialurónico** o el **colágeno** ya que pueden encajar como apoyo dentro de esta nueva temporada. Siempre como un complemento, no como una solución milagro.

Al final, con la llegada del calor, la piel no pide grandes excesos, sino más coherencia y también constancia: hidratación –por dentro y por fuera–, productos adaptados para la ocasión, protección solar e ingredientes que ayuden a preservar su elasticidad, **su salud** y el equilibrio de nuestra piel. Cuidarla ahora es también prepararla mejor para los meses que vienen. Porque, en definitiva, una piel bonita siempre es el resultado de una piel sana.

Te invitamos a unirse a nuestra filosofía, a hacer este cambio de armario cosmético y, sobre todo, a que este verano "aliméntate tu salud" integral para ver y sentir tu piel mejor que nunca. Y recuerda #alimentatusalud



Crema proedad piel normal-seca /
Crema proedad piel
seca -muy seca 50 ml Lila*
26,95€ ~~31,70€~~



Crema proedad
piel seca -muy seca
50 ml Lila
26,95€ ~~31,70€~~



Crema regeneradora con ácido
hialurónico y vitamina C
50ml BIO Eleven Obi
35,06€ ~~38,95€~~



Contorno de ojos con
colágeno y bakuchiol 20ml
BIO Eleven Obi
36,86€ ~~40,95€~~



Vitamina C Plus
1000mg 90 cáp. Nativo
17,96€ ~~19,95€~~



Colagtiv Belleza 120mg
750 cáp. El Granero
16,57€ ~~19,49€~~



Super Omega 3-7-9
120 perlas Solaray
20,66€ ~~22,95€~~



Hyaluronic Acid
60mg 30 cáp. Solaray
35,71€ ~~39,68€~~

*Precio individual por artículo.

*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.



Momentos dulces gluten free

Las galletas son su punto fuerte. Todas están elaboradas con harinas libres de gluten como la harina de trigo sarraceno, arroz o quinoa que, además de no contener esta proteína, suelen tener una alta digestibilidad. Las galletas más populares son las rellenas. Cada una tiene un interior generoso de crema de chocolate, mermelada de arándanos o de albaricoque. El contraste entre la suavidad de la quema y la textura crujiente del exterior crean una experiencia sensorial única.



Su objetivo es claro: crear productos sin gluten con mucho sabor.

Germinal, marca italiana de productos sin gluten, garantiza una alta calidad en las materias primas ecológicas y promueve unos estrictos estándares de control de alérgenos asegurando la ausencia de contaminación cruzada.

Nevera sin gluten y bio

Una forma de priorizar los vegetales y legumbres en tu dieta es a través de las hamburguesas vegetales. Las de Germinal bio son sin gluten y combinan ingredientes proteicos con hortalizas para que tengas una combinación que aporte muchos nutrientes en un solo plato. Son muy fáciles de cocinar, sólo necesitas 2 minutos. La mejor burger de Germinal para empezar esta transición es la de remolacha y lentejas rojas.



Galletas arándano y trigo sarraceno s/gluten 200g BIO Germinal

2,97€ -3,30€



Galletas rellenas cacao s/gluten 200g BIO Germinal

3,11€ -3,45€



Galletas rellenas albaricoque s/gluten 200g BIO Germinal

3,11€ -3,45€



Galletas cacao y vainilla s/gluten 250g BIO Germinal

3,42€ -3,80€



Tartalena frutos rojos s/gluten 200g BIO Germinal

4,14€ -4,60€



Pastelillo de avena con cacao s/gluten 180g BIO Germinal

3,47€ -3,85€



Galletas quinoa con chips choco s/gluten 250g BIO Germinal

3,56€ -3,95€



Galletas de arroz y maíz rellenas de arándanos s/gluten 200g BIO Germinal

3,06€ -3,40€

Tu marca sin gluten se llama **Germinal bio**





Yogur coco
500g BIO
Coco by Angela
7,48€ ~~8,31€~~



Bowl de crema Thai, zanahoria y coco /
Bowl de crema de calabacín con menta
260ml BIO Casa Amella*
3,15€ ~~3,50€~~



Chucrut col lombarda /
Chucrut col, puerro y kombu
350g BIO Rel*
6,53€ ~~7,25€~~



Crema de almendra crunchy
210g BIO Oleander
6,21€ ~~6,90€~~



Pistacho pelado 150g
BIO Can Galderic
9,17€ ~~10,19€~~



Leche entera
1l BIO Frisona
1,70€ ~~1,89€~~



Azúcar Panela
1kg BIO Alternativa3
5,04€ ~~5,60€~~



Aceitunas
verdes BIO Rel
2,99€



Proteína vegana de chocolate /
de fresa 350g BIO Natruly*
14,62€ ~~17,20€~~



Proteína vegana de
vainilla 350g BIO Natruly
14,62€ ~~17,20€~~



Pan Omega 3 300g
BIO Terrasana
6,38€ ~~7,09€~~



Bebida de arroz -coco
1l BIO Isola Bio
2,55€ ~~2,30€~~



Bebida de coco s/azúcar
y s/gluten 1l BIO Isola Bio
2,54€ ~~2,09€~~



Bebida de coco supremo
1l BIO Isola Bio
2,71€ ~~3,19€~~



Bebida de arroz y
avellana 1l BIO Isola Bio
3,39€ ~~3,99€~~



Bebida de arroz -coco /
Bebida de arroz y avellana
200ml BIO Isola Bio*
1,32€ ~~1,55€~~



Kombucha maracuya y limón /
Kombucha frutos rojos
330ml BIO Voelkel*
2,64€ ~~3,10€~~



Kombucha maracuya y limón /
Kombucha frutos rojos
750ml BIO Voelkel*
4,08€ ~~4,80€~~

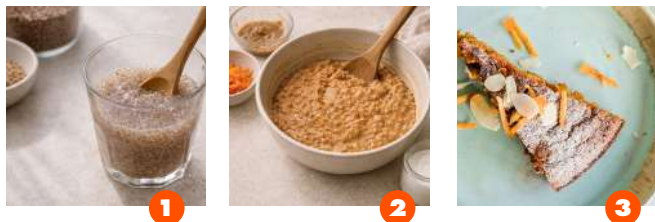


Kefir griego de cabra /
Yogur griego de cabra
250g BIO Cantero de Letur*
2,04€ ~~2,55€~~

*Precio individual por artículo.

Carrot cake saludable con nueces y pasas

Para 6-8 personas



Ingredientes

- ½ taza de harina de arroz integral sin gluten (70 g)
- ¾ taza de harina de avena sin gluten (85 g)
- ½ taza de azúcar integral (100 g)
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas + 6 cucharadas de agua (sustituto de 2 huevos)
- 1 taza de zanahoria rallada (150 g)
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ¾ taza de crema de coco (180 g)
- taza de nueces troceadas (40 g)
- taza de pasas (50 g)
- Nueces y pasas adicionales para decorar (opcional)

Preparación

- 1. Preparar el lino:** en un vaso pequeño, mezcla las semillas de lino molidas con el agua. Deja reposar durante 10 minutos hasta que se forme una textura gelatinosa.
- 2. Preparar los ingredientes secos:** en un bol grande, mezcla la harina de arroz, la harina de avena, el azúcar integral, el bicarbonato y la canela.
- 3. Añadir los ingredientes húmedos:** incorpora el lino hidratado, la zanahoria rallada, el vinagre de manzana y la crema de coco. Mezcla bien con una espátula hasta integrar.
- 4. Agregar extras:** incorpora las nueces troceadas y las pasas. Mezcla suavemente para distribuirlas por toda la masa.
- 5. Hornear:** vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado (o forrado con papel vegetal). Hornea en horno precalentado a 180°C durante 35-40 minutos, o hasta que, al pinchar con un palillo, salga limpio.
- 6. Enfriar y decorar:** deja enfriar sobre una rejilla. Puedes decorar con más nueces troceadas y pasas por encima, o servir tal cual.



Harina de arroz s/gluten
500g BIO Eco basics
2,84€ -3,15€



Leche de coco
400ml BIO Terrasana
2,95€ -3,60€



Semillas de lino
trituradas 175g BIO Rel
2,60€



Zanahoria

naturasi

BIO POR VOCACIÓN