

Noviembre 2026

n.32

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 2 al 29 de noviembre*

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

01

La ecología
en la cesta

03

Tema del mes
El reto de la
longevidad saludable

05

Marca del mes:
AlterNativa3

07

Receta
Nuggets de coliflor
con crema de garbanzos



La ecología en la cesta

Una bolsa de lentejas puede parecer una compra pequeña. Pero, antes de llegar a la cocina, esas lentejas han crecido en un campo, han necesitado agua y alguien las ha sembrado, cuidado y cosechado. Al comprarlas, también participamos en esa historia. El Día Mundial de la Ecología es una ocasión para fijarnos en todo lo que acompaña a los alimentos, aunque no se vea a primera vista.

La ecología tiene que ver con las relaciones entre los seres vivos y su entorno. En el campo, los organismos del suelo descomponen la materia orgánica, los insectos polinizan cultivos y algunos animales ayudan a controlar las plagas. Producir alimentos depende de esta vida que a menudo pasa desapercibida.

La agricultura ecológica utiliza prácticas como la rotación de cultivos y los abonos orgánicos para mantener la fertilidad del suelo. La certificación acredita el cumplimiento de normas comunes a toda la Unión Europea. Estudios como el ensayo DOK, en Suiza, muestran ventajas para la vida del suelo y la biodiversidad respecto a los sistemas convencionales.

Comprar alimentos certificados apoya a los agricultores y elaboradores que siguen este modelo y ayuda a sostener su actividad. Es una forma de activismo cotidiano: contribuir a una manera de producir que queremos que siga existiendo.

En NaturaSi compramos fruta y verdura a productores que conocemos. Esta relación nos permite explicar de dónde vienen los alimentos y cómo se cultivan.



A la hora de elegir, también conviene fijarse en la distancia que han recorrido, la temporada y el envase: una manzana ecológica puede venir de lejos.

La etiqueta nos orienta. La hoja verde con estrellas identifica los alimentos que cumplen la normativa ecológica europea. A su lado encontramos el código del organismo de control y el origen de las materias primas agrícolas. Leer estos datos y preguntar en la tienda nos ayuda a elegir con más criterio.

Para nosotros, poner la ecología en la cesta significa acercar el campo al barrio, explicar el origen de los alimentos y ayudar a entender la certificación. La tienda puede ser un punto de encuentro entre las personas que producen y las que cocinan.

El Día Mundial de la Ecología nos recuerda que este vínculo continúa todo el año. La próxima vez que compremos lentejas, fijarnos en su origen y en cómo se han cultivado puede ser una manera de participar en el futuro de un campo.

VIVANI
EL ARTE DEL CHOCOLATE





**15%
DTO**

Bases finas de pizza de
espelta 390g BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



**15%
DTO**

Mini piadinas de espelta
100g BIO Biocop

1,68€ ~~1,98€~~



**15%
DTO**

Pan de molde
tierno de Kamut blanco
400g BIO Biocop

4,07€ ~~4,79€~~



**15%
DTO**

Pan de molde
de espelta integral con semillas
y masa madre 400g BIO Biocop

3,53€ ~~4,15€~~



**15%
DTO**

Palitos de espelta con
sésamo 150g BIO Biocop

2,93€ ~~3,45€~~



**15%
DTO**

Mini crackers de espelta
250g BIO Biocop

2,53€ ~~2,98€~~



**15%
DTO**

Crema de cacahuets / de cacahuete
crujiente 330g BIO Monki*

5,09€ ~~5,99€~~



**15%
DTO**

Crema de cacahuets
650g BIO Monki

8,66€ ~~10,19€~~



**15%
DTO**

Tahin 330g
BIO Monki

6,29€ ~~7,40€~~



**15%
DTO**

Tahin 650g
BIO Monki

10,46€ ~~12,30€~~



**15%
DTO**

Tahin sin sal
330g BIO Monki

6,47€ ~~7,61€~~



**15%
DTO**

Tahin sin sal
650g BIO Monki

10,60€ ~~12,47€~~



**20%
DTO**

PROTEICO

Pan de proteína
250g BIO Terrasana

2,87€ ~~3,59€~~



**20%
DTO**

Galletas de cacao con chips de
chocolate 250g BIO Biocop

3,18€ ~~3,98€~~



**10%
DTO**

Galletas María de trigo
sarraceno 200g BIO Rel

3,06€ ~~3,40€~~



**10%
DTO**

Galletas María de trigo sarraceno
con chocolate 240g BIO Rel

3,51€ ~~3,90€~~



**10%
DTO**

NOVEDAD

Granola crujiente
de cacao 250g
BIO NaturaSi

4,46€ ~~4,95€~~



**10%
DTO**

NOVEDAD

Granola crujiente
de frutos rojos
250g BIO NaturaSi

5,18€ ~~5,75€~~



**10%
DTO**

Salsa arrabbiata /
de aceitunas y alcaparras
190g BIO NaturaSi*

3,02€ ~~3,35€~~



**10%
DTO**

Espaguetis Turanicum trefilados
al bronce / Penne Turanicum trefilados
al bronce 500g BIO NaturaSi*

3,14€ ~~3,49€~~

*Precio individual por artículo.

Seguir haciendo planes

Dentro de unos años, quizá quieras hacer ese viaje que hoy todavía no has podido organizar. Seguir nadando en el mar. Reunir a los amigos en casa y pasar un buen rato cocinando para ellos. Cuando hablamos de **longevidad saludable**, hablamos de tener salud para hacer planes y decidir cómo queremos vivir los años que vienen.

¿Qué podemos hacer hoy para encontrarnos bien con el paso de los años?

La alimentación saludable, el movimiento y el descanso son la base. Los complementos también pueden tener su papel cuando responden a necesidades concretas.

Un estudio publicado en Nature Medicine siguió a más de cien mil personas durante un máximo de treinta años y relacionó una alimentación saludable con un mejor envejecimiento. Entre los alimentos asociados a estos resultados estaban las verduras, la fruta, las legumbres, los cereales integrales y los frutos secos.

También importa cómo se han producido los alimentos. Una revisión de cincuenta estudios concluye que consumir alimentos ecológicos ayuda a reducir la exposición a determinados pesticidas. Elegir fruta y verdura ecológicas tiene, por tanto, un beneficio que se suma al cuidado del suelo y la biodiversidad.



El músculo necesita trabajar

La OMS recomienda a los adultos hacer ejercicios de fuerza al menos dos días por semana. Trabajar con bandas elásticas, pesas o el propio cuerpo permite adaptar la actividad a las capacidades de cada persona.



Creatina y fuerza

La creatina monohidrato puede favorecer las ganancias de fuerza y masa muscular cuando se acompaña de entrenamiento de fuerza. Su utilidad depende de la actividad, los objetivos y las necesidades de cada persona.



Vitamina B3 y NAD+: ¿cómo se relacionan?

Obtenemos vitamina B3 de alimentos como el pescado, el pollo, los cacahuets y los cereales integrales. El cuerpo la utiliza para fabricar NAD+, una sustancia que las células necesitan para obtener energía. Algunos complementos aportan NR, una forma de vitamina B3 que también sirve para producirlo.


10%
DTO

Batido Vitadance de chocolate sin gluten / de fresa sin gluten 10 sobres Dielisa*

9,86€ ~~10,95€~~


10%
DTO

Vitactive+ Premium de chocolate / de vainilla 625g Feralive*

33,21€ ~~36,90€~~


15%
DTO

Proteína vegana de vainilla / Proteína vegana de chocolate 350g BIO Natruly*

14,62€ ~~17,20€~~


10%
DTO

Creatina 300g Feralive

17,91€ ~~19,90€~~


15%
DTO

Vital Aging 30 cápsulas Plameca

33,15€ ~~39,00€~~


10%
DTO

Vital Plus 45 comprimidos Nadiu

16,16€ ~~17,95€~~


10%
DTO

Neuro10 60 cápsulas Feralive

22,41€ ~~24,90€~~


10%
DTO

Creatina monohidrato 180 comprimidos Dielisa

20,66€ ~~22,95€~~

En los huevos y la carne ecológicos, la certificación también exige el cumplimiento de normas sobre la alimentación ecológica de los animales, su bienestar y el uso restringido de antibióticos.

Además del origen y la forma de producir los alimentos, nos interesa qué nos aportan. La proteína contribuye a mantener la masa muscular y la encontramos en legumbres, huevos, pescado, carne y lácteos. Cuando la alimentación no cubre las necesidades, un batido con proteína puede ayudar a completarla. La cantidad adecuada depende de cada persona, de su actividad y de su estado de salud.

La creatina también tiene interés más allá del deporte de competición. Combinada con entrenamiento de fuerza, puede favorecer las ganancias de fuerza y masa muscular. El ejercicio nos ayuda a mantener la fuerza que usamos cada día, tanto para llevar la compra como para caminar por la montaña.

Otros nutrientes tienen funciones específicas: la vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos y el magnesio al funcionamiento muscular. Revisar qué comemos, la medicación y las posibles carencias con un profesional sanitario ayuda a elegir los complementos con criterio.

La investigación también estudia cómo obtienen energía las células. Aquí interviene el NAD+, que participa en este proceso y en la reparación del ADN. El cuerpo puede fabricarlo a partir de distintas formas de vitamina B3, como el ribósido de nicotinamida, o NR.



Los ensayos en humanos muestran que tomar NR puede aumentar los niveles de NAD+ en la sangre.

En NaturaSi te explicamos de dónde vienen los alimentos y qué aportan los complementos y la cosmética que encontrarás en la tienda. Conocer los productos ayuda a elegir según tus necesidades. Y cuidarte también es reservar tiempo para descansar, moverte y compartir mesa con las personas que quieres. Cuidarnos hoy tiene sentido por la vida que queremos seguir disfrutando.



10%
DTO

Omega 3 450/320
60 perlas Nadiu

20,66€ ~~22,95€~~



10%
DTO

Magnesio bisglicinato
160mg 60 cápsulas Nadiu

11,48€ ~~12,75€~~



10%
DTO

Vitamina D3&K2
60 cápsulas vegetales Nadiu

11,93€ ~~13,25€~~



10%
DTO

Proflora
45 comprimidos Nadiu

24,29€ ~~26,99€~~



15%
DTO

Crema proedad para piel mixta
o grasa 50ml BIO Lila

26,95€ ~~31,70€~~



15%
DTO

Crema proedad para piel normal
o seca 50ml BIO Lila

26,95€ ~~31,70€~~



15%
DTO

Crema proedad para piel seca
o muy seca 50ml BIO Lila

26,95€ ~~31,70€~~

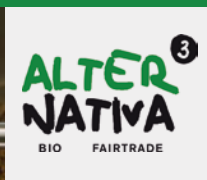


15%
DTO

Sérum proedad
30ml BIO Lila

24,65€ ~~29,00€~~

35 años transformando el consumo, una nueva etapa para cuidarte



Innovamos con una idea sencilla: menos ingredientes, más transparencia y productos ecológicos pensados para cuidarte mejor, hoy y también mañana.

Somos AlterNativa3, una cooperativa de Terrassa que desde hace 35 años trabaja para transformar el consumo a través de productos ecológicos, de Comercio Justo y elaborados con cuidado. Somos tostadores de café y elaboradores de productos con cacao, pero también una marca inquieta que evoluciona con las nuevas necesidades de las personas.

En los últimos años hemos apostado por los cafés y cacao funcionales, combinando calidad, innovación y bienestar. Ahora abrimos una nueva etapa con BuBuBio, nuestras papillas infantiles, primer paso de una nueva gama que seguirá creciendo con nuevos productos y proyectos.

Todos los productos de AlterNativa3 son sin gluten y sin alérgenos. Y cada vez apostamos más por formulaciones cortas, con pocos ingredientes, fáciles de reconocer y sin complicaciones innecesarias. Porque para nosotros innovar también es simplificar: ingredientes claros, formulaciones honestas y productos que se entienden de un vistazo.



10% DTO

Cacao puro 150g
BIO AlterNativa3

6,65€ -7,39€



10% DTO

Cacao instantáneo 500g
BIO AlterNativa3

8,38€ -9,31€



10% DTO

Azúcar de panela
de Ecuador
1kg BIO AlterNativa3

5,04€ -5,60€



10% DTO

Azúcar de caña mascobado
de Filipinas 500g
BIO AlterNativa3

4,00€ -4,44€



10% DTO

Café Forte en grano
500g BIO AlterNativa3

14,19€ -15,77€



10% DTO

Café Forte molido
250g BIO AlterNativa3

6,62€ -7,35€



10% DTO

Café soluble natural
liofilizado 100g
BIO AlterNativa3

10,15€ -11,28€



10% DTO

Café molido con melena de león /
Café molido con reishi
150g BIO AlterNativa3*

10,76€ -11,95€

*Precio individual por artículo.

Hecho aquí. Innovando para cuidar mejor.





15%
DTO

Tempe al pesto /
Tempe a la barbacoa
150g BIO Vegetalia*

3,36€ ~~3,95€~~



15%
DTO

Tempe al curry
150g BIO
Vegetalia

3,36€ ~~3,95€~~



15%
DTO

Tempe de garbanzos macerado
con tamari 170g
BIO Vegetalia

4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTO

Tempe macerado
con tamari 170g
BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Salchichas
de hierbas 200g
BIO Evernat

4,94€ ~~5,49€~~



10%
DTO

Salchichas
picantes 200g
BIO Evernat

4,94€ ~~5,49€~~



10%
DTO

Skyr proteico de soja
y coco natural 300g
BIO Abbot Kinney's

2,96€ ~~3,29€~~



15%
DTO

Postre de soja con fresa /
Postre de soja con arándanos
400g BIO Sojade*

3,43€ ~~4,03€~~



10%
DTO

Yogur de oveja natural /
Yogur de oveja desnatado 420g
BIO Cantero de Letur*

3,50€ ~~3,89€~~



10%
DTO

Mantequilla sin sal
250g BIO
Village

5,81€ ~~6,45€~~



10%
DTO

Barrita de chocolate negro
100% con pepitas de cacao
25g BIO Vivani

1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTO

Shot de jengibre y cúrcuma /
de jengibre, miel y limón
95ml BIO Voelkel*

2,12€ ~~2,35€~~



10%
DTO

Miel de romero 500g
BIO Sierra del Sorbe

8,01€ ~~8,90€~~



10%
DTO

Miel de mil flores 500g
BIO Sierra del Sorbe

7,43€ ~~8,25€~~



10%
DTO

Crema de verduras con agua
de mar 470 ml Bouquet d'Hort

3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTO

Bases de pizza con trigo sarraceno
2 unidades (250g) BIO El Granero

6,71€ ~~7,45€~~



10%
DTO

Psyllium sin gluten
125g BIO El Granero

5,48€ ~~6,09€~~



10%
DTO

Chucrut Demeter en tarro
360g BIO Machandel

2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTO

Bebida de arroz y
avellana 1L BIO Isola Bio

3,59€ ~~3,99€~~



NOVEDAD

Bebida vegetal de soja
1L BIO Si Essenziali

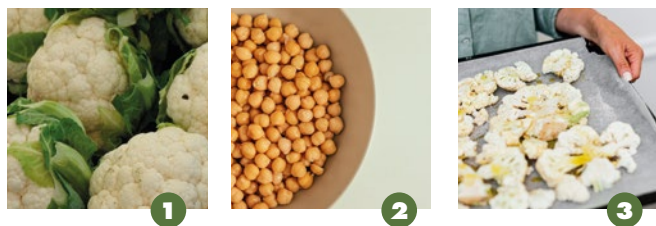
1,80€

Nuggets de coliflor con crema de garbanzos

Cocción:
15–20 minutos

Preparación:
15 minutos

Para 4 personas



Ingredientes

- 1 coliflor
- 200 g de garbanzos cocidos de bote, escurridos, reservando el líquido
- 80 g de harina de trigo
- 160 ml de agua
- El zumo de 1 limón
- Copos de maíz sin azúcar, para rebozar
- Pimentón ahumado
- Perejil fresco
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Escurre los garbanzos y reserva el líquido del bote para preparar la crema.
2. Precalienta el horno a 200 °C, con calor arriba y abajo. En un bol, mezcla la harina con el agua y una pizca de sal. Remueve hasta obtener una masa lisa, sin grumos.
3. Lava la coliflor y sepárala en ramilletes pequeños. Tritura ligeramente los copos de maíz. Pasa los ramilletes primero por la masa y después por los copos, procurando que queden bien cubiertos.
4. Colócalos en una bandeja con papel de horno. Añade un chorrito de aceite, sal y una pizca de pimentón ahumado. Hornea durante 15–20 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
5. Mientras tanto, tritura los garbanzos con unas cucharadas del líquido reservado, sal, pimienta, perejil fresco y el zumo de limón. Añade el líquido poco a poco hasta obtener una crema espesa y suave.
6. Sirve los nuggets recién hechos con la crema de garbanzos.



Garbanzos cocidos
Pedrosillano 540g BIO Rel
3,65€



Harina de fuerza
1kg BIO La Finestra sul Cielo
4,25€



Copos de maíz
200g BIO Si Esenciales
2,49€

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: