



Q Buscar recetas, remedios naturales ...



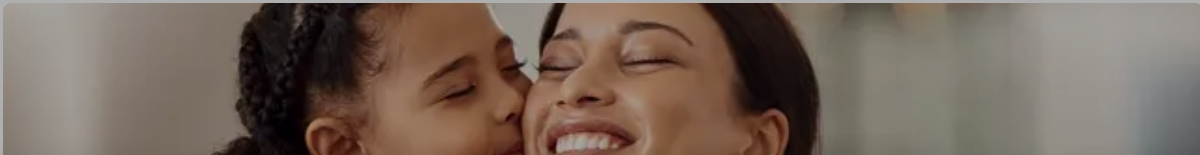
Artículos de

## Elena Pajuelo Vázquez

**Matrona y Enfermera**

Soy Matrona desde el año 2014, y enfermera desde 2009. He trabajado tanto en atención primaria como hospitalaria, así como matrona autónoma. Actualmente combino mi labor asistencial con mi trabajo como matrona...

[Conocer más ↓](#)



## Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)

Personalizar

Rechazar

Aceptar todas

## Rutinas de bienestar para mamás: cómo crear momentos de calma

Microhábitos sencillos para sostenerte, bajar el ruido y recuperar calma.

Por [Elena Pajuelo Vázquez](#)

17 febrero 2026



MAMÁ Y BEBÉ

SALUD Y BIENESTAR

## Cómo se desarrolla el sistema inmune de tu bebé

Lactancia, hierro y diversidad segura: primeros pasos hacia un equilibrio intestinal e inmunitario.

Por [Elena Pajuelo Vázquez](#)

30 septiembre 2025



### Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)

Protege la piel de tu bebé con productos ecológicos, seguros y libres de tóxicos.

Por [Elena Pajuelo Vázquez](#)

4 marzo 2025



MAMÁ Y BEBÉ

## Guía para Mamás: cómo evitar disruptores endocrinos en productos para tu bebé

Descubre cómo reducir la exposición de tu bebé a químicos perjudiciales en productos cotidianos

Por [Elena Pajuelo Vázquez](#)

19 noviembre 2024



### Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)

Por [Elena Pajuelo Vázquez](#)

22 octubre 2024



MAMÁ Y BEBÉ

## Escucha y consciencia corporal en la maternidad: sueño, ejercicio, respiración

La experiencia de la maternidad despierta nuestra consciencia corporal

Por [Elena Pajuelo Vázquez](#)

9 abril 2024



### Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)



#### Sobre nosotros

Naturitas es la mayor tienda online de productos naturales. Nuestra misión es promover la salud y el bienestar de nuestros clientes a través de la mayor oferta en línea de productos y terapias naturales a los mejores precios.




#### Suscríbete a la newsletter

Recibirás novedades, consejos y además obtendrás 50 puntos que podrás canjear por descuentos en tu próxima compra

[Suscríbete](#)

 Instagram

[Síguenos](#)

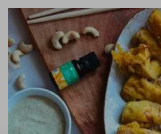
 Youtube

[Síguenos](#)

 TikTok

[Síguenos](#)

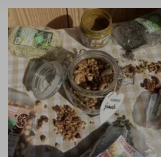
 Últimos posts



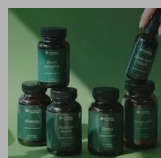
**Alcachofas en tempura de azafrán crujiente**  
23 abril 2026

## Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)



**Granola casera crujiente**  
16 abril 2026



**Descubre Naturitas Essentials +: innovación y calidad en cada fórmula**  
15 abril 2026

 Nuestros colaboradores



**Amanda Altés**



**Adriana Fervi**



**Ariadna Parés**



**Natalia Muñoz**



**Lorena Sánchez**

[Ver todos](#)

## Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)

Digestión y tránsito

Entrantes y aperitivos

Especial Navidad

Hongos y setas medicinales

Mamá y bebé

Menopausia

Niños

Nutrición y dietética

Plantas

Plantas medicinales

Postres y dulces

---

Primeros platos

---

Probioticos y prebioticos

---

Productos y sus propiedades

---

Recetas

---

Remedios Naturales

---

Salud y bienestar

---

Salud y nutrición

---

Segundos platos

---

Sostenibilidad

---

## Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)

Descarga nuestra APP



Sobre Naturitas

Quienes somos

Preguntas frecuentes

Compromiso Naturitas

Todas las marcas A-Z

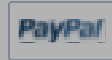
Información

 919 019 101 - 932 711 184

Lunes a Viernes de 10 a 18h

 [info@naturitas.es](mailto:info@naturitas.es)

 [Contacto](#)



2026 Amcore Balance S.L.U. Todos los derechos reservados.

[Política de privacidad](#) [Aviso legal](#) [Términos y condiciones](#)

## Utilizamos cookies

Usamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento del sitio y para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada. Puedes aceptarlas, rechazarlas o configurarlas. [Más información.](#)