



Fecha de publicación:
18/02/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

La alimentación que nos salvará

Ariadna Jordà

Transforma tu manera de comer con un enfoque 100% vegetal.

Transforma tu manera de comer con un enfoque 100% vegetal.

¿Quieres reducir el consumo de productos de origen animal, pero no sabes por dónde empezar? ¿Te preocupa no tomar suficientes proteínas o vitaminas? ¿O simplemente sientes curiosidad por una forma de comer más sostenible y saludable?

Tanto si llevas tiempo siguiendo una dieta vegetal como si eres de los que piensa que «hay que comer de todo», en este libro encontrarás **la información y las herramientas** necesarias para tomar **decisiones conscientes** que te acercarán a la alimentación que nos salvará a todos.

De una manera clara y práctica, la **nutricionista Ariadna Jordà** desmonta mitos y propone menús y recetas para que descubras todo lo que una **alimentación basada en plantas** puede hacer no solo por ti, sino también por los animales y el planeta.

Una invitación a entender la nutrición vegetal desde la ciencia y el sentido común.



Ariadna Jordà

Ariadna Jordà es graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona y tiene un máster en Nutrición y Metabolismo por la Universidad Rovira i Virgili. Complementó sus estudios con diversos cursos de especialización en nutrición deportiva y vegetariana, así como con un posgrado en Nutrición deportiva basada en plantas.

Dejó de comer animales en el verano de 2017 y, desde entonces, se ha dedicado plenamente a estudiar y promover una alimentación vegetal saludable y completa. Cuenta con una amplia trayectoria acompañando a personas en la mejora de sus hábitos alimentarios. A través de sus redes sociales, divulga y comparte su conocimiento y experiencia sobre nutrición.