

La filosofía
para restaurar
tu salud
y la del
medio
ambiente

Jota
Manifesto



Regetarianos

Regetarianos

Jota Manifesto

Comer puede ser un acto político, espiritual, biológico y ecológico

Comer puede ser un acto político, espiritual, biológico y ecológico

El **Regetarianismo** no es una moda pasajera ni una dieta más en el catálogo infinito de etiquetas nutricionales. Es una filosofía vital que busca **restablecer el vínculo entre el ser humano, su cuerpo y la tierra que lo alimenta**. En una época donde comer se ha vuelto un acto automatizado, desconectado y, a menudo, destructivo, ser regetariano significa volver a lo real.

Es elegir con los sentidos despiertos y la conciencia presente. Es priorizar alimentos que conservan su integridad nutricional, su origen reconocible y una historia que no ha sido borrada por la industria. Y es comprender que cada paso en el camino de un alimento —desde el uso del suelo de cultivo hasta tu mesa— tiene un impacto. Y que, aunque ese impacto nunca pueda ser nulo, sí puede ser regenerativo, capaz de devolver más de lo que toma. **Es regresar a lo que nuestras abuelas cocinaban, a lo que la tierra ofrece en cada estación, a lo que el cuerpo realmente reconoce como alimento.**

Pero el Regetarianismo no se limita a lo nutricional. Su núcleo es regenerar. Va **más allá de la sostenibilidad** porque no basta con no dañar, es necesario sanar, reparar, devolver fertilidad, biodiversidad y equilibrio allí donde se ha perdido. Esto implica apoyar formas de producción agrícola y ganadera que restauran suelos, respetan ritmos naturales, fomentan ciclos ecológicos completos y recuperan la dignidad de los paisajes.

Fecha de publicación:
13/05/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Jota Manifesto