



# 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:**

Alenta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



## Jota Manifesto

**Jota Carracedo**, más conocido como Jota Manifesto, lleva divulgando en redes sociales desde hace más de diez años en el área de los hábitos de salud y desmontando mitos entorno a la ganadería regenerativa y el impacto en el medio ambiente. Es redactor de un blog donde escribe sobre su compromiso con el Regetarianismo. Un proyecto que surge tras años de análisis, experimentación y trabajo donde la alimentación evolutiva, el movimiento y el n=1 o autoexperimentación proporcionan una filosofía de vida alternativa a lo que él denomina «ser zoohumano».

Cuenta con una comunidad cada vez más numerosa, donde fomenta la recuperación del control personal de la salud, a la que dedica todos sus esfuerzos, con la intención de ayudar a sus seguidores a experimentar un cambio auténtico, integral y saludable del cuerpo, contribuyendo también a la sostenibilidad del planeta.

Instagram: @jotamanifesto

patreon.com/cw/jotamanifesto