



Lic. Erika Elnen  
NUTRICIÓN - COACHING

# 7 DÍAS PARA DEJAR LOS ULTRAPOCESADOS

**SIN DESESPERAR**



# ÍNDICE

	PÁG.
HOLA, SOY ERIKA	3
INTRODUCCIÓN	4
DÍA 1	5
DÍA 2	6
DÍA 3	7
DÍA 4	8
DÍA 5	9
DÍA 6	10
DÍA 7 Y CONCLUSIÓN EXPRESS	11
¿TE SENTISTE MEJOR?	12
PASO FINAL	13





# HOLA, SOY ERIKA ELNEN

**Me gradué como Licenciada en Nutrición en 1994 en la UBA. Soy ex Residente de Nutrición del Hospital de Clínicas, con un Posgrado en Alimentación Enteral y Parenteral y otro en Marketing de los Alimentos.**

Me certifiqué en Coaching y cursé la Diplomatura Internacional en Nueva Longevidad. Actualmente soy Jefa de la Unidad Proceso de Alimentación en el Hospital Naval, con más de 24 años de experiencia. Mi formación combina la nutrición clínica con calidez, empatía, actitud positiva y conocimiento real sobre cómo lograr cambios de estilo de vida para un envejecimiento saludable y pleno.

*Erika Elnen*

# INTRODUCCIÓN

Sabemos que a partir de los 50, el cuerpo cambia, y la energía a veces parece escasear. El secreto para reactivar tu vitalidad no es una pastilla, sino el plato. Y es mucho más simple de lo que crees.

Los ultraprocesados nos roban energía, claridad mental y, con el tiempo, longevidad. Son formulaciones industriales hechas a base de sustancias derivadas de alimentos y otras no alimentarias, que contienen aditivos para potenciar su sabor, textura, color y conservación, como azúcares, grasas y sal añadidos. Son productos alimenticios que contienen más de 5 ingredientes, en general se presentan en paquetes. Galletitas, cereales de caja, snacks, también gaseosas, jugos industriales, salchichas, hamburguesas industriales, etc..

Esta versión Express es un empujón de **7 días** para que sientas la diferencia de inmediato.

**¿Lista para reconectar con tu energía?**

COMENCEMOS





# Día 1

## LA DESPEDIDA DULCE

*CHAU AZÚCARES  
OCULTOS.*

Hoy solo mirarás las etiquetas de galletas, salsas y yogures saborizados.

¿Más de 5g de azúcar por porción?

**¡A la basura!**

Reemplaza con fruta fresca, yogur natural sin azúcar o un puñado de nueces.

**Objetivo: Leer etiquetas y reducir el azúcar añadido.**

# Día 2

## FUERA BEBIDAS AZUCARADAS.

*¡SÍ AL AGUA SABORIZADA  
NATURAL!*

Elimina cualquier refresco, jugo en caja o bebida energética. Tienen azúcares y colorantes que dañan a tu metabolismo.

Bebe solo agua, infusiones o agua con rodajas de limón/pepino. La hidratación es la base de la longevidad.

**Objetivo: Beber 8 vasos de agua pura/infusiones.**





# Día 3

## EL GRAN DESAYUNO

*ADIÓS CEREALES DE  
CAJA.*

Los cereales de caja son ultraprocesados llenos de harinas refinadas.

Hoy, **prepara un desayuno de "comida real"**: huevos revueltos, avena cocida o yogur natural con nueces y bayas.

Te mantendrá saciada y activa hasta el almuerzo.

**Objetivo: Desayuno 100% de comida real.**

# Día 4

## RECONOCE A TU ENEMIGO

### LOS 5 INGREDIENTES CLAVE.

- 1) Jarabe de maíz de alta fructosa.
- 2) Aceites hidrogenados (margarina).
- 3) Glutamato monosódico (GMS).
- 4) Colorantes artificiales.
- 5) Edulcorantes artificiales (aspartamo, sucralosa, etc.).

**¡Si ves alguno, es ultraprocesado y evítalo!**

**Objetivo: Evitar productos que contengan estos 5 ingredientes.**



# Día 5

## LA REGLA DE 3

### *ALMUERZOS SIMPLES.*

Simplifica tu plato para garantizar nutrientes clave para tu edad:

- 1) Proteína (pollo, pescado, legumbres)
- 2) Vegetales (hojas verdes, brócoli, pimientos)
- 3) Grasa saludable (aceite de oliva, aguacate).

**Olvídate de comidas congeladas listas.**

**Objetivo: Almuerzo compuesto solo por 3 grupos de alimentos reales.**





# Día 6

## LA DESPENSA DEL SÍ

*TOCA HACER INVENTARIO.*

Revisa tu despensa.

Reemplaza los snacks empacados (papas fritas, galletas industriales) por: frutos secos, pochoclo o palomitas de maíz caseras, o hummus con palitos de zanahoria.

La clave es tener opciones sanas a mano.

**Objetivo:** Rellenar la despensa con snacks de comida real.

# Día 7

**¡CELEBRA Y PLANIFICA!**

*¡FELICIDADES! LO HICISTE.*

Hoy, cocina tu plato favorito desde cero, usando ingredientes frescos y no ultraprocesados. Presta atención y siente la diferencia en tu digestión, tu piel y tu energía.

## Conclusión Express.

No se trata de la perfección, sino de la dirección. Cada elección cuenta para una vida más larga y feliz. ¡Ya diste el primer paso hacia tu vitalidad!

**Objetivo: Cocinar una comida completa desde cero y reflexionar sobre la energía ganada.**





# DA EL PASO FINAL HACIA TU VITALIDAD MÁXIMA.

**Descarga el EBOOK COMPLETO y EXTENDIDO:**  
"7 días para dejar los ultraprocesados sin desesperar".



**En la versión extendida encontrarás:**

- ✓ Menús diarios detallados y recetas deliciosas.
- ✓ La lista exacta de ingredientes para comprar sin esfuerzo.
- ✓ Estrategias probadas para controlar los antojos y el hambre emocional.
- ✓ Consejos para manejar situaciones sociales.

# ¡GRACIAS POR LEERME!



**ERIKA ELNEN**  
*LICENCIADA EN NUTRICIÓN UBA*  
*CERTIFICADA EN COACHING*  
*DIPLOMATURA INTERNACIONAL EN NUEVA*  
*LONGEVIDAD.*

**WWW.NUTRICIONYLONGEVIDAD.COM.AR**  
**@ERI.NUTRICOACH**

