

Ayuno: el acto de negarse comida (o algún otro elemento) para un propósito espiritual **Nuestra meta como iglesia es pedir unción, crecimiento, sabiduría, dirección, salvación de nuestras familias y amigos.** En lo personal sea específico. ¿Por qué está ayunando? ¿Necesita dirección, sanidad, restauración de su matrimonio o asuntos familiares? ¿Está pasando por dificultades financieras? Pídale dirección al Espíritu Santo, y luego ore y lea la Biblia cada día.

También, puede prepararse espiritualmente para ayunar al confesar sus pecados a Dios y pedirle al Espíritu de Dios que le revele áreas de debilidad y pecados “ocultos.” Perdona a todos quienes le han ofendido, y pídale perdón a aquellos a quienes haya ofendido (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3-4). Rinda su vida a Jesús y rechaza todo deseo carnal y del mundo que intente estorbarle (Romanos 12:1-2; Hebreos 12:1-2)

¿Qué es el Ayuno de Daniel?

El Ayuno de Daniel es un ayuno parcial bíblico. Hay dos pasajes en las Escrituras de los cuales nos basamos. En Daniel 1, el profeta y sus compañeros solamente comieron vegetales (incluyendo frutas) y bebieron agua por 10 días, negándose a comer la comida del rey. De este pasaje se derivan estos dos principios del Ayuno de Daniel. Luego, en Daniel 10, leemos que el profeta no comió manjares delicados/especiales y no tomó vino por 21 días. De este pasaje se deriva un tercer principio: no azúcar y panes.

Otro principio derivado de las costumbres antiguas judías de ayuno es que no se usa ni se come levadura durante el ayuno. Por eso es que no se usa levadura, bicarbonato, harina, etc. en el Ayuno de Daniel. Finalmente no se deberá comer comidas procesadas, artificiales, o que contengan químicos.

Estamos emocionados y alegres de que estés tomando un paso para participar en el Ayuno de Daniel durante los siguientes 21 días. En la siguiente página verá una lista de comidas que hemos provisto que se podrá comer durante este ayuno. Esta lista es solamente un paso para que podamos pensar en mejorar nuestras decisiones alimenticias durante el ayuno. Este ayuno se trata de crecer en su relación con Dios. Él no está tan interesado de lo que está en su estómago como lo que está en su corazón.

La decisión de Daniel de no comer la comida del rey fue un símbolo exterior de un compromiso interior que había hecho con Dios. Nuestra oración es que las decisiones que tome en las próximas tres semanas reflejen el hambre que tiene de Dios en su vida. Al ayunar, tome tiempo para buscar de Dios en oración y leer/estudiar/meditar en la Palabra de Dios. Le sugerimos el Evangelio según San Juan que tiene 21 capítulos (un capítulo por



día). No apesure su tiempo con Dios; toma todo el tiempo que sea necesario para estar con él.

Aunque estamos proveyendo una lista, históricamente no existe una lista definitiva de lo que Daniel comió. En realidad, lo que estamos haciendo es imitar el espíritu de la decisión de Daniel. Si aun hay algo que no aparece en la lista pero cree que viene siendo parte de la "comida del rey," pídale a Dios que le revele si debe o no ser parte de su dieta en las próximas semanas. Realmente, los detalles de este ayuno son hechos entre usted y Dios; use este tiempo para enfocarse en él.

Estamos seguros que Dios bendecirá su vida en maneras nuevas, frescas y emocionantes durante el ayuno. Le animamos a que escriba sus oraciones y las múltiples formas que Dios se le revele. ¡Esperamos con ansias para ver lo que Dios hará con sus vidas!

El Ayuno de Daniel es un ayuno parcial que conlleva eliminar ciertas comidas comunes de su dieta diaria, pero tendrá opciones generosas todavía disponibles. Enfóquese en comer frutas y vegetales que son puras y sencillas. Hemos incluido una lista de comidas para comer y otras para evitar.

Si tiene alguna condición física que le prohíbe ser parte del Ayuno de Daniel, hay otras opciones. Puede escoger algo de su rutina diaria (por ejemplo, ciertas comidas/bebidas, televisión, computadora, otras tecnologías, etc.) y ayunar de esa forma en los siguientes 21 días. Recuerde que los detalles no son tan importantes. **Lo importante es el espíritu en lo cual participas.** Si tiene alguna condición médica o sospecha de tales condiciones, consulte su médico antes de empezar el ayuno.



MENÚ

Grano Integral: Arroz Integral, Avena, Cebada Legumbres: Frijol Seco, Frijoles Pintos, Chícharos Secos, Chícharos Negros, Lentejas

Frutas: Manzanas, Chabacanos (albaricoque), Plátanos, Zarzamora, Arándano, Melón, Melón Verde, Cerezas, Higos, Toronjas, Uvas, Guayabas, Kiwi, Limones, Limas, Mangos, Durazno, Nectarinas, Papayas, Peras, Piñas, Ciruelas, Ciruela Pasa, Pasas, Frambuesas, Fresas, Naranjas, Mandarinas, Sandía

Vegetales: Alcachofa, Espárrago, Brócoli, Betabel, Col, Repollo, Zanahoria, Coliflor, Apio, Chile verde, Maíz, Pepino, Berenjena, Ajo, Col Rizada, Puerros, Lechuga, Champiñones, Cebolla, Perejil, Papas, Rábanos, Colinabos, Chalotes, Espinaca, Brotes, Calabaza, Camotes (batata), Tomates, Nabos, Berro, Calabacín, Semillas de Calabaza, Nueces

Líquidos: Agua (lo más posible), Leche de Soya Sin Azúcar, Té de Hierbas (sin cafeína), Jugos Naturales (sin azúcar), Leche de Almendra (sin azúcar) Aceite de Olivo Extra-Virgin (cantidades pequeñas), Miel

COMIDAS PARA EVITAR

Carne de Res, Pollo, Pescado

Arroz Blanco

Comidas Fritas (Freídas)

Cafeína, Café, Té (incluyendo a café y té descafeinado)

Refrescos gaseosos

Comidas con Conservantes y/o Añadiduras Azúcar blanca o Substitutos de Azúcar (Splenda®, Sweet-n-low®, Equal®, etc.)

Harina

Margarina, Manteca, Productos con Alta Grasa

Pan

Productos Lácteos (leche, mantequilla, queso, yogurt, etc.)

****Recuerde:** Tome agua durante el ayuno. Recuerde orar y estudiar la Biblia cada día.