

EL AYUNO DE DANIEL

"Tocad trompeta en Sión, proclamad ayuno, convocad asamblea. 16 Reunid al pueblo, santificad la reunión, " (Joel 2:15)

De acuerdo a lo que la Biblia muestra, el ayuno ha sido la llave secreta que abre la puerta del cielo y cierra las puertas del infierno.

"Y Jehová, solícito por su tierra, perdonará a su pueblo. Responderá Jehová, y dirá a su pueblo: He aquí yo os envío pan, mosto y aceite, y seréis saciados de ellos; y nunca más os pondré en oprobio entre las naciones." (Joel 2:18)

El ayuno de Daniel de veintiún días fue parcial y fue específicamente para recibir una visión. Dios desea eliminar la cortina que nos impide recibir lo que Él tiene reservado para nosotros.

"En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entro en mi boca carne ni vino, ni me ungué con ungüento, hasta que se cumplieron las tres semanas" (Daniel 10:2-3)

INSTRUCCIONES:

A. Lo que se puede comer:

- Todo tipo de frutas frescas, congeladas, secas, en jugo, o de lata pero sin presevadores.
- Todo tipo de vegetales, pueden ser frescos, congelados, secos o en jugo.
- Comidas integrales o granos integrales, esto incluye: arroz, pasta integral, tortillas integrales, palomitas de maíz, avena, etc.
- Todo tipo de nueces y semillas.
- Todo tipo de legumbres.
- Todo tipo de aceite de calidad, como de oliva, colaza, uva, nuez y ajonjolí.
- Agua pura o destilada
- Requesón de soja (tofu), todo producto de soya, vinagre, sal, sazónadores, hiervas y especias.

A. Lo que NO se puede comer:

- Todas las carnes y producto animal (incluído pescado).
- Todo producto lácteo (Leche, queso, crema, mantequilla o huevos)
- Endulzadores (Azúcar, miel de abeja, melaza, jugo de caña).
- Todo pan con levadura.
- Todo producto o comida procesada o refinada (Saborizantes artificiales, adivitos de comida, químicos, arroz blanco, harina blanca, etc.)
- Toda comida frita (ej. papas firtas, comida capeada, etc.)
- Margarina, mantequilla, grasa de cerdo y toda comida alta en grasa.
- Café, bebidas gaseosas, bebidas de energía, alcohol etc.
- Asegúrese de leer la etiqueta para verificar el contenido de la comida que consume para ajustarse a las normas del ayuno.

**Nota importante: Este ayuno es voluntario, y en caso de que la persona padezca algún tipo de enfermedad que pueda poner en riego su salud debe ser hecho bajo estricta supervisión médica.*
