

## AYUNO DE 21 DÍAS 2021

Joel 1:14

*"Proclamad ayuno, convocad a asamblea; congregad a los ancianos y a todos los moradores de la tierra en la casa de Jehová vuestro Dios, y clamad a Jehová."*

### TIPOS DE AYUNO

- **Ayuno Total:** Este es el ayuno más radical que podemos hacer. (**Ester 4:16**) En este no se come ni se bebe nada, el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes. El ayuno total debe hacerse sólo por períodos cortos de tiempo, por ejemplo 12 o 24 horas. Es muy importante no hacer este tipo de ayuno por más de tres días consecutivos. En el caso de tener alguna condición salud (diabetes, presión arterial alta, etc.) se recomienda hacerlo bajo supervisión médica ya que el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes y puede ser riesgoso para la salud.
- **Ayuno con agua:** Este es el tipo de ayuno más conocido. No se come nada pero sí se bebe agua. Al permitir hidratarse, este tipo de ayuno puede ser más largo que el ayuno total, pero también es aconsejable consultar con un médico sobre todo si se piensa prolongarlo por más de dos días. Es muy probable que este fue el tipo de ayuno que Jesús hizo por 40 días justo antes de comenzar su ministerio. Los Evangelios mencionan que Jesús dejó de comer y tuvo hambre pero no dicen que tuviera sed. (**Lucas 4:1-2**)
- **Ayuno Parcial:** El ayuno parcial consiste en eliminar el desayuno y/o la comida. El punto es que usted pueda abstenerse de ciertos alimentos y que sólo se mantenga con lo necesario. El ejemplo del Ayuno de Daniel es un ejemplo del ayuno parcial, pero usted también puede decidir que alimentos dejar de comer; la idea es comer de forma sencilla para mantener el cuerpo funcionando y dedicarse a buscar al Señor. La comida juega un papel importante en nuestras vidas pero se trata precisamente que el comer no sea lo principal sino orar, adorar, meditar en la Palabra, interceder, etc.
- **Ayuno de Daniel:** Daniel dejó de comer comidas especiales (elaboradas o sabrosas) y carne. Este ayuno de Daniel es muy conocido y seguido ya que es menos radical. Es más fácil para personas que tienen alguna condición de salud que no les permite realizar otro tipo de ayuno. (Este tipo de ayuno contribuye a desintoxicar el cuerpo y por lo mismo puede causar dolor de cabeza).

Lo que se recomienda comer:

- Todo tipo de frutas frescas, congeladas, secas o en jugo (es mejor sin preservadores).
- Todo tipo de vegetales y legumbres pueden ser frescos, congelados, secos o en jugo.
- Comidas integrales o granos integrales: arroz, pasta integral, tortillas integrales, palomitas de maíz, avena, etc.
- Todo tipo de nueces y semillas.

- 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, hiervas y especias.

Lo que NO se puede comer:

- Todas las carnes y producto animal (incluido pescado).
- Todo producto lácteo (leche, queso, crema, mantequilla, huevos, etc.)
- Endulzantes (Azúcar, miel de abeja, melaza, jugo de caña, sacarina, etc.)
- Todo pan con levadura.
- Todo producto o comida procesada o refinada (Saborizantes artificiales, aditivos de comida, arroz blanco, harina blanca, etc.)
- Comida frita (papas fritas, comida capeada, etc.)
- Margarina, mantequilla, manteca de cerdo (toda comida alta en grasa).
- Café, bebidas gaseosas, bebidas de energía, etc.
- Asegúrese de leer la etiqueta para verificar el contenido de la comida que consume para ajustarse lo mejor que pueda a las normas del ayuno.

**Otro tipo de ayuno:** Puede que durante este tiempo de ayuno Dios le esté llamando a dejar algo más que la comida. Puede ser el entretenimiento, la televisión, los videos juegos, hacer compras, etc. Dependiendo de qué es lo que Dios le esté llamando a consagrarse a Él. Recuerde, el ayuno es una debilidad voluntaria con propósitos de acercarnos más a Dios.

#### Joel 2:12-14

*“Por eso el Señor dice: «Vuélvanse a mí por completo, mientras aun hay tiempo. Háganlo con ayuno, llanto y arrepentimiento sincero». <sup>13</sup> No finjan arrepentimiento rasgándose la ropa, sino vuélvanse al Señor su Dios con un corazón lleno de arrepentimiento sincero. Porque él es un Dios amoroso y bueno, que no se enoja fácilmente. Él los ama mucho y le duele castigarlos. <sup>14</sup> Tal vez cambie de parecer y los perdone, y los bendiga en vez de castigarlos. Quizá haga que la tierra vuelva a producir en abundancia, de modo que tengan cereales y vino para que le presenten sus ofrendas.” (NBV)*