

EL AYUNO DE DANIEL

Mat. 6:17-18

"Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. ¹⁸ Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará"

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

Joel 2:12 *"Pero aun ahora, dice el SEÑOR, "vuélvanse a mí con todo su corazón, con ayuno, llanto y lamento... Vuelvan al SEÑOR, su Dios, porque él es clemente y compasivo, lento para la ira, grande en misericordia y desiste del castigo."*

El ayuno de Daniel (Dan. 10:2-3) de veintiún días fue parcial y fue específicamente para recibir claridad y orar con más entendimiento. Dios desea eliminar la cortina que nos impide recibir lo que Él tiene reservado para nosotros.

INSTRUCCIONES:

Alimentos que SI incluye el ayuno:

- Todo tipo de frutas frescas, congeladas, secas, en jugo, o de lata pero sin preservadores.
- Todo tipo de vegetales, pueden ser frescos, 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, ajonjolí, etc.
- Agua pura o destilada
- Requesón de soja (tofu), todo producto de soja, vinagre, sal, sazonadores, hiervas y especias.

Comida que NO es parte del ayuno:

- Todas las carnes y producto animal (incluido pescado)
- Endulzadores (Azúcar, miel de abeja, melaza, jugo de caña).
- Pan con levadura.
- Todo producto o comida procesada o refinada (Saborizantes artificiales, aditivos de comida, químicos, arroz blanco, harina blanca, etc.)
- Margarina, mantequilla, grasa de cerdo y toda comida alta en grasa.
- Bebidas gaseosas, bebidas energéticas, 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 riesgo su salud, debe ser hecho bajo estricta supervisión médica.*

EL AYUNO DE DANIEL

Mat. 6:17-18

"Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. ¹⁸ Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará"

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

Joel 2:12 *"Pero aun ahora, dice el SEÑOR, "vuélvanse a mí con todo su corazón, con ayuno, llanto y lamento... Vuelvan al SEÑOR, su Dios, porque él es clemente y compasivo, lento para la ira, grande en misericordia y desiste del castigo."*

El ayuno de Daniel (Dan. 10:2-3) de veintiún días fue parcial y fue específicamente para recibir claridad y orar con más entendimiento. Dios desea eliminar la cortina que nos impide recibir lo que Él tiene reservado para nosotros.

INSTRUCCIONES:

Alimentos que SI incluye el ayuno:

- Todo tipo de frutas frescas, congeladas, secas, en jugo, o de lata pero sin preservadores.
- Todo tipo de vegetales, pueden ser frescos, 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, ajonjolí, etc.
- Agua pura o destilada
- Requesón de soja (tofu), todo producto de soja, vinagre, sal, sazonadores, hiervas y especias.

Comida que NO es parte del ayuno:

- Todas las carnes y producto animal (incluido pescado)
- Endulzadores (Azúcar, miel de abeja, melaza, jugo de caña).
- Pan con levadura.
- Todo producto o comida procesada o refinada (Saborizantes artificiales, aditivos de comida, químicos, arroz blanco, harina blanca, etc.)
- Margarina, mantequilla, grasa de cerdo y toda comida alta en grasa.
- Bebidas gaseosas, bebidas energéticas, 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 riesgo su salud, debe ser hecho bajo estricta supervisión médica.*
