

AYUNO DE DANIEL

LUNES 8 AL DOMINGO 28 DE MARZO 2021

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

Necesitamos un **AVIVAMIENTO ESPIRITUAL** a nivel personal y familiar. Por eso es tiempo de preparar nuestros corazones fortaleciendo nuestra relación con el Dios de la vida y profundizar nuestra fe en Él.

El Propósito específico del Ayuno de 21 días será por un avivamiento en los FRUTOS y los DONES del Espíritu Santo en cada ayunante.

El ayuno trajo para Daniel y para el pueblo de Israel liberación, favor, gracia, unción y también fueron contestadas sus peticiones.

Tomaremos en cuenta apartar tiempo cada día para leer la Biblia, para meditar en ella y orar constantemente.

Como en todo ayuno, hay sacrificio. Si usualmente te sirves dos veces durante las comidas del día, prepárate para solamente servirte una sola porción o la mitad de una porción. Todas las carnes, mariscos incluidos, y todo alimento derivado de un animal debe ser **eliminado**. Esto significa que no comerás huevo, productos lácteos de cualquier tipo, tales como la leche, el queso, la mantequilla, la manteca, etc. Eliminar todo alimento que sea muy procesado o alto en grasa y optar por las opciones orgánicas o integrales cuando se pueda.

Bajo esta regla quedan **eliminados** los dulces, azúcar, comidas fritas, el pan blanco, las galletas, mermeladas y todo otro tipo de alimento similar. Beber solo agua y si prefieres, tomar jugos 100% naturales como de: naranja, zanahoria, sandía, entre otros. El café y los refrescos están excluidos.

LISTA DE COMIDAS DURANTE LOS 21 DÍAS DE AYUNO:

La siguiente lista de comidas para el ayuno de Daniel sirve como guía de lo que se está permitido comer, aunque no es una lista completa, si deseas comer algo que no está listado, recuerda las reglas detalladas arriba.

Todo tipo de frutas: Manzanas, naranjas, bananos, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones,

guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mangos, etc.

Todo tipo de vegetales: Tomates, remolacha, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chile pimiento, hojas de col, pepino, berenjena, el ajo, el jengibre, lechugas, cebolla, perejil, papas, plátanos, yuca, las espinacas, calabazas, aguacate, etc.

Todo tipo de legumbres: Habas, frijoles (tiernos o en vaina), guisantes, gandules, lentejas, etc.

Todo frutos secos y semillas: Maní, incluyendo la mantequilla de maní, semillas de girasol, anacardos, cacahuates, almendras, avellanas, pistachos, etc.

Granos enteros: Trigo integral, arroz integral, avena, cebada, pasta de trigo integral, entre otros.

Para cocinar continúe usando los aceites, el vinagre, la sal y otras hierbas y especies a su gusto.

El Ayuno de Daniel lo concluiremos cada día después de la 1:30 p.m. Y se tendrá libertad de comer por el resto de cada día lo que cada quien elija, sin embargo, se recomienda tener cuidado en consumir mucho de los alimentos que en este instructivo se califican como eliminados o excluidos: carnes, lácteos, harinas, etc.

Advertencias y sugerencias:

- 1) Quienes toman medicamentos de manera permanente o temporal, podrán tomarlos sin ningún problema o restricción.
- 2) Ya que se trata de un ayuno prolongado, es importante que las personas que sufren de alguna enfermedad o tienen una condición médica especial, consulten a su doctor antes de empezar este ayuno.

