

Ayuno de 21 días Daniel



*¡Mi Diario Personal &
Revelaciones a través de 21 días de
Compromiso & Dedicación Espiritual!*

Use este diario para...

- Establecer algunas metas para este tiempo de consagración
- Documente su jornada personal
- Anote revelaciones y vencimientos

 Nueva Vida
en español

www.mynewlife.org

21 Dias Ayuno de Daniel

Verso de Referencia

"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 unguí con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas." Daniel 10:2, 3

Sobre el Ayuno

El Ayuno de Daniel es un ayuno parcial, (en vez de total abstinencia de toda comida) aún provee muchos de los atributos del privar el yo y buscar de Dios.

Detalles del Ayuno

Es basado en el Profeta Daniel cuando estaba bajo el dominio de los reyes de Babilonia para el servicio personal de ellos. Daniel documentó tres ocasiones en que ayunó, aunque lo más seguro es que ayunó en muchas más ocasiones ya que era un hombre de Dios.

En Daniel 10:2, 3 es donde encontramos el modelo del ayuno de Daniel de 21 días. De este pasaje, se ha desarrollado una guía a través de los años, Primordialmente por Cristianos que usan esto como forma de ayunar. Este ayuno no está limitado a una cantidad específica de comida, sino a las clases de alimentos que puede comer. El ayuno de Daniel está limitado a vegetales (incluye frutas) y agua.

- **Ningún Alimento Placentero:** Esto incluye panes blancos, azúcar y alimentos dulces.
- **Ninguna Carne:** Todos los productos de animal están restringidos en el ayuno de Daniel. Esto incluye carne, pollo, pescado, y productos lácteos (leche, huevos, queso, mantequilla, etc.)
- **Ningún Vino:** Esta restricción, junto a ayunos previos donde Daniel bebió solo agua (lo cual es típico para ayunos bíblicos), es donde el ayuno de Daniel de hoy día encuentra su origen en solo agua. Jugos de frutas y vegetales son aceptables.

Propósito del Ayuno

Daniel ayunó por razones espirituales. Una vez para mantenerse puro delante del Señor y dos veces para buscar la sabiduría del Señor, dirección y contestación a oraciones.

Daniel no ayunó porque estaba sobrepeso ó necesitaba mejorar su salud. El ayunó porque tenía a Dios en su vida.

El ayuno es ponernos aparte. . . y centralizar nuestras vidas en Dios. No es solo comer diferente y esperar resultados sobrenaturales. Sino que, el ayunar nos ayuda a enfocarnos más en Dios y Su Palabra Y según su verdad hecha raíces en nuestro corazón, experimentamos el poder sobrenatural del Dios Altísimo.

El Ayuno de Daniel envuelve un compromiso espiritual con Dios. "Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse." Daniel 1:8

21 Dias Ayuno de Daniel

Alimentos a incluir en su dieta durante el Ayuno de Daniel

Todas las frutas. Éstas pueden ser frescas, congeladas, secas, como jugo ó enlatadas.

Las frutas incluyen pero no están limitadas a manzanas, apricots, guineos, zarzamora, arándanos, “boysenberries”, melón, cerezas, “cranberries”, higos, toronja, uvas, guayaba, variedades del melón, kiwi, limones, limas, mangó, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, peras, piñas, ciruelas, ciruelas pasas, pasas, frambuesa, fresas, “tangüelos”, mandarinas, sandía

Todos los vegetales. Éstos pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo ó enlatados.

Los vegetales incluyen pero no están limitados a alcachofas, espárrago, remolachas, brocoli, “Brussels sprouts”, repollo, zanahorias, coliflor, apio verde, ajíes (chiles), “collard greens”, maíz, pepinillos, berenjena, ajo, gengibre, “kale”, “leeks”, lechuga, hongos, “mustard greens”, quimbombó, cebollas, perejil, papas, rábano, nabos suecos, cebollinos, espinaca, “sprouts”, calabazas, batata dulce, tomates, nabos, berro, ñame, calabacín, hamburguesas vegetarianas son una opción si no es alérgico(a) a la soya .

Todos los granos integrales, incluyendo pero no limitado a trigo integral, arroz integral, millo, quinua, avena, cebada, maíz a medio moler, pasta integral, tortilla integral, “rice cakes” y “popcorn”.

Toda nuez y semilla, incluyendo pero no limitado a semillas de girasoles, “cashews”, maníes, ajonjolí. Además mantequillas de nueces incluyendo mantequilla de maní.

Toda legumbre. Éstas pueden ser enlatadas ó secas. Las legumbres incluyen pero no están limitadas a habichuelas secas, habichuelas pintas, “split peas”, lentejas, “black eyed peas”, habichuelas rojas, habichuelas negras, “cannellini beans”, habichuelas blancas.

Todo aceite de calidad incluyendo pero no limitado a oliva, canola, semilla de uva, mani y ajonjolí.

Bebidas: agua de manantial, agua destilada u otras aguas puras.

Otros: tofu, productos de soya, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

21 Dias Ayuno de Daniel

Alimentos a Evitarse durante el Ayuno de Daniel

Toda carne y producto animal incluyendo pero no limitado a res, cordero, cerdo, pollo, y pescado.

Todo producto lácteo incluyendo pero no limitado a leche, queso, crema, mantequilla y huevos.

Todo endulzador incluyendo pero no limitado a azúcar, azúcar negra, sustitutos de azúcar, miel, almíbar, melaza, y jugo de caña.

Todo pan con levadura incluyendo Pan Ezekiel (contiene levadura y miel) y toda repostería.

Todo producto alimenticio refinado y procesado incluyendo pero no limitado a sabores artificiales, aditivos, químicos, arroz blanco, harina de trigo, y alimentos que contienen preservativos artificiales.

Toda Fritura incluyendo pero no limitado a “potato chips”, papas fritas, “corn chips”.

Toda Grasa Sólida incluyendo grasa, margarina, manteca y alimentos altos en grasa.

Bebidas incluyendo pero no limitada a café, té, tés de hierbas, bebidas carbonatadas, bebidas para energía, y alcohol.

Consejos Útiles

- Probablemente tendrá que cocinar una vasta mayoría de sus comidas “desde el principio”. Esto es porque muchos de los alimentos preparados incluyen azúcar y químicos, los cuales son prohibidos durante el Ayuno de Daniel.
- LEA LAS ETIQUETAS. Lo más seguro es que se asombrará y hasta puede que se desanime un poco, en su búsqueda de alimentos preparados libres de azúcar ó libres de químicos. Es por esto que lo más probable es que tenga que preparar sus alimentos desde el principio. Pero asegúrese de leer las etiquetas.
- Utilice vegetales congelados. Obviamente, aumentará su uso de vegetales durante el Ayuno de Daniel. Lo bueno es que los vegetales que se encuentran en la sección de alimentos congelados usualmente están libres de químicos y son más nutritivos que la mayoría de los alimentos encontrados en la sección de vegetales frescos (esto es porque mientras mas tiempo pasen las frutas y los vegetales separados de su vid ó rama, pierden sus vitaminas y minerales - wow, hay una verdad espiritual en esta declaración – Y cuando los alimentos son congelados a solo unas cuantas horas de recogerlos, retienen más de su valor alimenticio).
- Generalmente, si un alimento es una fruta ó vegetal y libre de azúcar y químicos, son buenos para el Ayuno de Daniel. Asegúrese de repasar la lista de alimentos del Ayuno de Daniel y tome una decisión. Habichuelas, arroz y tofu son grandes fuentes de proteínas. El Ayuno de Daniel es un buen momento para encontrar nuevas recetas que pueden convertirse en las favoritas de la familia.

Ayuno de 21 días Daniel



*“Suba mi oración delante de
ti como el incienso.”*

Salmo 141:2

 Nueva Vida
en español

www.mynewlife.org