

# El Ayuno de Daniel

El ayuno de Daniel dura 21 días y anima a los seguidores a centrarse en los aspectos espirituales de la vida en lugar de los físicos. Además de proporcionarle una lista completa de comida para el Ayuno de Daniel, le ofrecemos una breve descripción general de los beneficios del ayuno.

(No es aguantar hambre, sino 21 días seguidos alimentándonos solo con los alimentos permitidos) Sin embargo, sin **ORACION, LECTURA DE LA PALABRA DE DIOS y OBEDIENCIA A DIOS**, este ayuno solo será una dieta aburrida y sin ningún beneficio. Publicaremos cada día el Enfoque de Oración.

El ayuno tiene como propósito humillarnos delante de Dios, buscar su rostro y pedir dirección para este 2022.

**Daniel 9:3** Y volví mi rostro a Dios el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno, cilicio y ceniza.

**Daniel 10:2-3** 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 ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.

## ¿Qué es el ayuno de Daniel?

Individuos, grupos de iglesias y grupos de estudio bíblico participan en el ayuno de Daniel, que se basa en una combinación de principios de ayuno judíos y dos importantes recuerdos de versículos bíblicos que describen los ayunos realizados por el profeta Daniel. Leer Daniel 1 y Daniel 10.

El ayuno permite alimentos cultivados a partir de semillas, incluidos cereales integrales, verduras y frutas; en esencia, es una dieta vegana muy restringida. Se anima a los participantes a practicar la moderación con el tamaño de las porciones.

## Beneficios del ayuno de Daniel

El ayuno de Daniel está diseñado para ofrecer a sus seguidores un retiro espiritual, desconectarnos de las preocupaciones físicas. Esto nos ofrece una serie de beneficios para la salud espiritual, emocional y física.

- Pensamiento más claro; menos niebla mental/ Salud mental.
- Fortalecimiento espiritual y emocional
- Desintoxicación corporal
- Elimina la dependencia de la cafeína y el azúcar.
- Piel clara y sana
- Equilibrio hormonal
- Mejor digestión
- Menos inflamación

*Si tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de comenzar cualquier cambio dietético importante, incluido el Daniel Fast.*

## Alimentos Permitidos

**Todas las frutas.** Estos pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo o enlatados. Las frutas incluyen pero son manzanas, albaricoques, plátanos, moras, arándanos, moras, melón, cerezas, arándanos, higos, toronjas, uvas, guayaba, melón dulce, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, peras, , piñas, ciruelas, ciruelas pasas, pasas, frambuesas, fresas, tangelos, mandarinas, sandía



**Todas las verduras.** Estos pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo. Las verduras incluyen alcachofas, espárragos, remolachas, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, maíz, pepinos, berenjena, ajo, raíz de jengibre, col rizada, puerros, lechuga, champiñones, hojas de mostaza, cebollas, perejil, papas, rábanos, espinacas, calabazas, camotes, tomates, nabos, berros, ñame, calabacín, hamburguesas vegetarianas son una opción si no es alérgico a la soja.



**Todos los cereales integrales,** incluidos el trigo integral, el arroz integral, el mijo, la quinua, la avena, la cebada, la sémola, la pasta de trigo integral, las tortillas de trigo integral, las tortas de arroz y las palomitas de maíz.

**Todos los frutos secos y semillas,** incluidas las semillas de girasol, anacardos, cacahuètes, sésamo. También mantequillas de nueces, incluida la mantequilla de maní.

**Todas las legumbres.** Estos se pueden enlatar o secar. Las legumbres incluyen frijoles secos, frijoles pintos, guisantes, lentejas, guisantes de ojo negro, frijoles rojos, frijoles negros, frijoles cannellini, frijoles blancos.

**Todos los aceites de calidad,** incluidos los de oliva, canola, pepitas de uva, maní y sésamo. Bebidas: agua de manantial, agua destilada u otras aguas puras.

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

*Nota: Las leches y jugos vegetales sin endulzar se pueden usar en recetas o en cereales, pero la única bebida del Daniel Fast es el agua.*



## Alimentos Que Se Deben Evitar

**Todos los productos cárnicos**, animales, pescados y mariscos, incluida la carne de res, cordero, cerdo, aves, pescado y mariscos.

**Todos los productos lácteos**, incluida la leche, el queso, la crema, la mantequilla y los huevos.

**Todos los endulzantes**, incluido el azúcar, el azúcar en bruto, el azúcar de dátiles, la miel, los jarabes, la melaza, el jugo de caña, la miel de dátiles y la stevia.

**Todo el pan con levadura**, incluido el pan Ezequiel (que contiene levadura y miel) y productos horneados. Todos los agentes leudantes, incluida la levadura, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear.

**Todos los productos alimenticios refinados y procesados,** incluidos aromatizantes artificiales, aditivos alimentarios, productos químicos, arroz blanco, harina blanca y alimentos que contienen conservantes artificiales.

**Todos los alimentos fritos,** incluidas las patatas fritas, las patatas fritas y las patatas fritas de maíz.

**Todas las grasas sólidas,** incluidas la manteca vegetal, la margarina, la manteca de cerdo y los alimentos con alto contenido de grasa.

**Bebidas que incluyen** refrescos, bebidas energéticas y alcohol.