

# GUÍA PARA EL AYUNO DE DANIEL

## 1.- SER ESPECÍFICO.

Daniel no dudó en su objeción de la dieta de los babilonios. Él definió el problema inmediatamente.

- A) La comida del rey era en contra de las leyes de la dieta Kosher, dada en la ley de Moisés.
- B) Daniel y sus amigos hicieron un pacto de no beber vino.
- C) La comida del rey había sido ofrecida a los ídolos/demonios.

## 2.- AYUNAR COMO UN COMPROMISO ESPIRITUAL.

El ayuno de Daniel incluye un compromiso (entrega) espiritual a Dios. “Daniel propuso en su corazón” no contaminarse. Tomó una decisión de calidad. Daniel 1:8.

## 3.- REFLEJA EL DESEO INTERNO POR LA DISCIPLINA EXTERNA.

Mucha gente tiene el deseo interno para mejorar su salud, pero por sí mismos no pueden disciplinarse. Este tiempo de ayuno es para “enfocar”, para separarnos por 21 días aplicando un plan para una victoria total sobre los deseos carnales. Este ayuno será para traernos a nosotros mismos y someternos a Dios y gobernar sobre nuestros deseos carnales.

A) El nivel de tu entrega espiritual te traera a nuevos descubrimientos. Conocerás que tienes la habilidad de hacer lo que el enemigo te decía que no podías hacer. Mantén un tiempo de oración y adoración durante el ayuno.

B) Tiempo de entrega. Si determinas ayunar por cierto tiempo, mantén ese tiempo. En Unidos Con Cristo estamos ayunando por 21 días, mantén tu compromiso con la fuerza de tu espíritu, oración y la Palabra.

C) El testimonio de entrega es tu ayuno, es un acto de Fe hacia Dios, creyendo que él sana tu cuerpo, desata las ataduras de maldad, desata las cargas pesadas de los que están atados por satanás, rompe los yugos de esclavitud, y hace a los oprimidos libres.

## 4.- DESEA QUE EL ESPÍRITU SANTO TE ENSEÑE LAS ÁREAS EN TU VIDA QUE NECESITAN MEJORAR Y SER CORREGIDAS.

“Señor no mi voluntad sino tu voluntad sea hecha”...

## 5.- AYUNA COMO UNA DECLARACIÓN DE FE HACIA OTROS.

Daniel estaba haciendo una declaración de fe cuando pidió legumbres para comer y agua para beber. Luego retó al encargado que comparará las apariencias de los jóvenes hebreos con los que comieron de la comida del rey.





## 6.- APRENDE EL EFECTO DE DISCIPLINA Y DECISIONES.

Al tomar decisiones y cumplirlas, usted está poniendo la carne bajo control. Por medio del Espíritu Santo, usted gobierna y reina. Por medio de la disciplina usted determina lo que comerá y lo que no comerá, usted está ejercitando el poder de decidir; bendición o maldición, vida o muerte.

## 7.- DEJE TODOS LOS RESULTADOS A DIOS.

Daniel dijo, “y haz después con tus siervos según veas.” Daniel 1:13.

- A) El ayuno de Daniel te guiará a profundidades espirituales, “a esos 4 jóvenes Dios le dio conocimiento y entendimiento.
- B) El ayuno de Daniel fue más de un día. Estos jóvenes ayunaron por diez días.
- C) El ayuno de Daniel es un ayuno parcial. Ellos comieron pero solamente legumbres y agua.
- D) El ayuno de Daniel requiere abstenerse de digerir comidas sin nutrición (golosinas, harinas, frituras, carnes, azúcar).

### Guías para el ayuno de Daniel. (Alimentos que puede consumir)

**Granos:** Integral, arroz, café, avena, cebada.

**Legumbres:** Frijoles secos, frijoles pintos, chicharos, lentejas, frijoles negros.

**Frutas:** Manzanas, chabacano, plátano, zarzamora, melón, melón blanco, cerezas, arandano, higo, toronja, uva, guayaba, kiwi, limón, lima, mango, nectarina, papaya, durazno, pera, piña, ciruela, ciruela pasa, pasas, frambuesa, fresas, mandarina, sandía.

**Verduras:** Alcachofas, espárragos, betabel, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chiles, elote, pepino, berenjena, ajo, raíz de jengibre, puerro, lechuga, hongos, acelgas, (okra), cebolla, perejil, papa, rábano, (rutabaga), (scallions) espinacas, espárragos, chayote, camote, calabaza, tomate, nabo, berro, calabacitas. Semillitas y nueces.

**Líquidos:** Agua de manantial, agua destilada, jugos de fruta 100% naturales, jugos de verdura 100% naturales.

**Endulzante natural:** Azúcar morena, integral o de caña, miel de abeja o de caña, sirope de agave.

### (Evitar los siguientes alimentos)

Carne de puerco y de res, arroz blanco, comidas fritas, cafeína, bebidas carbonatadas, comidas que contienen preservativos y aditivos, azúcar refinada, endulzante artificial, harina blanca y todo producto que la contiene, mantequilla, manteca y todo producto con alta concentración de grasa.