

TIPOS DE AYUNO PARCIALES

1. AYUNO PARCIAL

Por tiempo o número de comidas al día.

2. AYUNO DE DANIEL

Consumo exclusivo de frutas, legumbres y verduras.

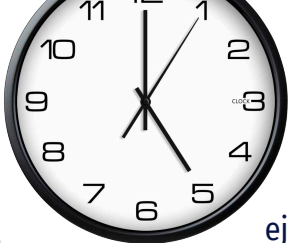
Este ayuno parcial es un tipo de dieta que consiste en eliminar cierto tipo de alimentos. La idea es comer de forma sencilla para mantener el cuerpo funcionando sin comer en exceso o por placer. En la Biblia encontramos el ejemplo de Daniel, vemos cómo practicó este ayuno durante tres semanas (21 DÍAS). Daniel dejó de comer comidas especiales (elaboradas o sabrosas) y carnes. También dejó de beber vino. Este ayuno de Daniel es muy conocido y seguido, ya que es menos radical. Es más fácil para personas que tienen alguna condición de salud que no les permite realizar otro tipo de ayuno.

Este ayuno puede ser más extenso, ya que se elimina solo cierto tipo de alimentos y desgasta menos el cuerpo. Hay personas que deciden dejar de comer carne, otras dejan de lado los postres, dulces o golosinas. Es bastante común beber solo agua en lugar de jugos o refrescos durante este ayuno.

3. AYUNO DE OTRAS COSAS

Por abstención diferente a comida, dirigido a personas con alguna limitación médica para ayunar.

La Biblia menciona otro tipo de ayuno que no tiene que ver con la comida. Se trata de dejar de lado por un tiempo cosas que no son alimentos. Por ejemplo, Daniel dejó de usar



perfume cuando hizo el ayuno parcial de tres semanas (Daniel 10:2-3). En 1 Corintios 7:5 encontramos también el ejemplo de abstenerse del sexo en el matrimonio por un tiempo corto para dedicarse a la oración. Esto debe hacerse por mutuo acuerdo de la pareja.

Hoy día vemos personas que deciden abstenerse del uso de las redes sociales o de la televisión durante unos días, ya que desean usar ese tiempo para profundizar más en su relación con Dios y enfocarse en buscar su voluntad. **Este tipo de ayuno puede ir unido a un ayuno parcial.**

Sea cual sea el ayuno que escojamos lo más importante es dedicarse ese tiempo para buscar más de Dios. El énfasis debe estar en pasar tiempo con él, orando, adorándole y leyendo su Palabra. Debe ser un tiempo en el que todo lo demás pase a segundo plano para deleitarnos en escuchar a nuestro Padre y en recibir lo que él quiera darnos.

¡ATENCIÓN!

Si tiene problemas de salud o está siguiendo algún tratamiento médico, es conveniente consultar primero con su médico. Usted también podría orar, consultar al pastor, antes de ayunar, también puede elegir específicamente su método personal de participar en el ayuno. Recuerde, el ayuno debe hacerse periódicamente y por limitados días.

LECTURA Y DEVOCIONAL DIARIO DISPONIBLE EN:

+1 786 608 8078 // @iglesiaoasisinternacional
www.iglesiaoasisinternacional.com
2405 E Belt Line Rd, Carrollton TX. 75006
Pastores Víctor y Tamara Bernal



AYUNO de Daniel

OBJETIVO:

El ayuno es una práctica espiritual que busca acercarnos a Dios. Sin distracciones, podemos concentrarnos en nuestra relación con Él, fortalecer nuestra fe y prepararnos para recibir Sus bendiciones.



EL AYUNO DE DANIEL

BASES BÍBLICAS

Está basado en versículos de la Biblia encontrados en Daniel 10:2-3.

Hace referencia a tres semanas donde la Pascua y la Fiesta de los Panes sin Levadura tienen lugar durante el primer mes del año (Éxodo 12:1-20). Cuando ayunamos debemos separar tiempo para buscar a Dios a través de:

1

Oración Perseverante

2

Estudio de la Palabra

3

Búsqueda de su presencia



BENEFICIOS DEL AYUNO

✓ Fortalece tu vida espiritual (Mateo 6:16-18)

✓ Rompe ataduras generacionales (Isaías 58:6)

✓ Arrepentimiento y conversión de los perdidos (Jonás 3:5-6)

✓ Protección divina (Ester 4:15-17)

✓ Humillación delante de Dios (Esdras 8:21)

✓ Guía y ayuda de Dios (Éxodo 34:28, Deuteronomio 9:9, 2 Samuel 12:16-23)

✓ Preparación para el ministerio (Mateo 4:1-4)

SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

✓ **¿Qué se puede comer?**

Granos: Arroz integral, avena, cebada.



Legumbres: Frijol pinto, chícharos (Peas) y lentejas.



Frutas: Manzanas, plátano, melón, cerezas, arándano (blue berries), toronja, uvas, guayaba, kiwi, limón, limas, mango, mandarina, papaya, peras, piña, ciruelas, pasas, frambuesas, fresas, patilla.



Semillas y frutos secos: Nueces, maníes, avellanas, pistachos, germinados (raíces)



Vegetales: Alcachofa, espárrago, betabel (remolacha), brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chile, maíz, pepino, berenjena, ajo, jengibre, acelga, lechuga, champiñón, cebollas, perejil, papas, espinaca, calabaza, o camote (sweet potatoes), rábanos, nabo, berros, calabacín (zucchini), papas.



Líquidos: Agua, té de manzanilla o hierbas, jugos de frutas 100% natural, jugos de verduras.



¿Qué no se puede comer?

Carnes de ningún tipo, arroz blanco, comida frita, cafeína, sodas, comida procesada, azúcar refinada, endulcorantes como Splenda u otros productos de su tipo, harina blanca y todo producto que se hace con ella (pan, galletas), margarina, mantequilla, productos con alto contenido de grasa.

¿CÓMO TERMINAR?

No coma en exceso cuando el tiempo de su ayuno termine, comience a comer el alimento sólido gradualmente, coma pequeñas porciones.

Recuerde que la murmuración y/o críticas, discusiones, peleas, maltratos y contiendas son parte de las cosas que hay que evitar en un ayuno.

