



AVANZANDO EL REINO DE DIOS

El **Ayuno de Daniel** es una disciplina espiritual basada en las prácticas del profeta Daniel, descritas en la Biblia, en la que te comprometes a la oración, el ayuno y una dieta basada en plantas durante 21 días. Se enfoca en *acercarse* a Dios mientras elimina las distracciones, especialmente los alimentos poco saludables o indulgentes.

Bases Bíblicas

1. **Daniel 1:8-14**
2. **Daniel 10:2-3**

Las pautas para el Ayuno de Daniel

Alimentos que incluir:

1. **Frutas:** frescas, congeladas o secas (por ejemplo, manzanas, bayas, naranjas, plátanos).
2. **Verduras:** Todos los tipos (por ejemplo, espinacas, brócoli, batatas, zanahorias).
3. **Cereales integrales:** Arroz integral, avena, cebada.
4. **Legumbres:** Lentejas, garbanzos, alubias negras, judías rojas.
5. **Semillas:** Almendras, semillas de girasol, semillas de chía, semillas de lino.
6. **Aceites:** Aceites de origen vegetal como aceite de oliva, aceite de coco y aceite de aguacate.
7. **Bebidas:** Agua, infusiones (sin azúcar).

Alimentos que evitar:

1. Carne, pollo, pescado.
2. Productos lácteos (leche, queso, yogur).
3. Alimentos procesados o refinados (harina blanca, arroz blanco, productos horneados).
4. Endulzantes (azúcar, miel, jarabes, edulcorantes artificiales).
5. Bebidas como café o refrescos.

Enfoque Espiritual

1. **Oración diaria y lectura de la Biblia**
Dedique tiempo a meditar en las Escrituras y a buscar la guía de Dios.
2. **Adoración y Reflexión**
Use música de adoración, escribir un diario o reflexionar en silencio para acercarse a Dios.
3. **Arrepentimiento e intercesión**
Confiesa tus pecados y ora por ti mismo, por tus seres queridos y por tu comunidad.

Beneficios del Ayuno Daniel

1. **Renovación espiritual:** Profundiza tu relación con Dios al enfocarte en Él.
2. **Salud física:** Promueve una dieta más limpia con alimentos naturales.
3. **Claridad mental:** Ayuda a eliminar las distracciones y a centrar la mente en Cristo.

Ejemplo de plan de comidas de 3 días

Día 1

1. **Desayuno:** Avena con leche de almendras y blueberries o fresas frescas.
2. **Almuerzo:** Sopa de lentejas con brócoli al vapor.
3. **Cena:** Ensalada con verduras mixtas, aceite de oliva y aderezo de limón.



AVANZANDO EL REINO DE DIOS

Día 2

1. **Desayuno:** Shake con plátano, leche de almendras
2. **Almuerzo:** Camote cosido, frijoles y aguacate.
3. **Cena:** Verduras frescas, arroz integral y salsa de soya

Día 3

1. **Desayuno:** Ensalada de frutas frescas
2. **Almuerzo:** Hummus, verduras crudas y galletas integrales.
3. **Cena:** Papa al horno y manzana al horno

Consejos para el éxito

1. **Prepárese con anticipación**
Planifique las comidas y compre alimentos aprobados
2. **Mantente hidratado**
Bebe mucha agua a lo largo del día.
3. **Sé flexible pero fiel**
Enfócate en el propósito espiritual del ayuno, no en la perfección de la dieta.
4. **Orar por Fortaleza**
Busca la ayuda de Dios para vencer los antojos o momentos de debilidad.

El enfoque del Ayuno de Daniel es la oración. Si bien es natural preocuparse por la lista de alimentos, su prioridad en el ayuno *siempre debe* ser **clamar a Dios en** nombre de sus propias necesidades y las necesidades de los demás.

Día 1 (6 de enero) – Ore para que los incrédulos se arrepientan y sean salvos.

"Satanás, que es el dios de este mundo, ha segado la mente de los que no creen. Son incapaces de ver la luz gloriosa de la Buena Noticia. No entienden este mensaje acerca de la gloria de Cristo, que es la semejanza exacta de Dios" (2 Corintios 4:4 NTV).

Día 2 (7 de enero) – Ore por un avivamiento y un gran despertar en el mundo.

"Si mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, se humilla, ora y busca mi rostro, y se vuelve de sus malos caminos, entonces yo oiré desde el cielo, y perdonaré su pecado, y sanaré su tierra" (2 Crón.7:14).

Día 3 (8 de enero) – Ore para que Dios le dé un alma para discipular este año

"Vaya, pues, y haga discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, ²⁰ enseñándoles a guardar todo lo que les he mandado. Y recuerden, yo estoy con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo. (Mateo 28:19-20).

Día 4 (9 de enero) – Ore para que las familias se fortalezcan en el Señor. "Esfuézate en el Señor y en la fuerza de su poder. Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis estar firmes contra las asechanzas del diablo" (Efesios 6:10-11).

Día 5 (10 de enero) – Ore por un miembro de la familia o un amigo que esté enfermo.

«¡Señor, ayúdame!», clamaron en su angustia, y él los salvó de su angustia. Él envió su palabra y los sanó, arrebatándolos de la puerta de la muerte" (Sal. 107:19-20 NTV).



Día 6 (11 de enero) – Ore por una pareja que está luchando en su matrimonio.

"Tengan en cuenta las faltas de los demás y perdonen a cualquiera que los ofenda. Recuerda, el Señor te perdonó, así que tú debes perdonar a los demás. Sobre todo, vestíos de amor, que nos une a todos en perfecta armonía" (Colosenses 3:13-14 NTV).

Día 7 (12 de enero) – Ore por la unidad en la iglesia y en el cuerpo de Cristo.

"Les ruego, queridos hermanos y hermanas, por la autoridad de nuestro Señor Jesucristo, que vivan en armonía los unos con los otros. Que no haya divisiones en la iglesia. Más bien, sean de un mismo sentir, unidos en pensamiento y propósito" (1 Corintios 1:10 NTV).

Día 8 (13 de enero) – Ore por su pastor y por el liderazgo de su iglesia.

"Si necesitas sabiduría, pídelo a nuestro generoso Dios, y él te la dará. Él no te reprenderá por pedirlo. Pero cuando le preguntes, asegúrate de que tu fe esté solo en Dios. No vaciles, porque una persona con lealtad dividida está tan inquieta como una ola del mar que es arrastrada y agitada por el viento" (Santiago 1:5-6 NTV).

Día 9 (14 de enero) – Ore por los ministerios en su iglesia o comunidad.

"Todo lo que hagas, hazlo de todo corazón, como si fueras para el Señor, no para los hombres, sabiendo que recibirás una herencia del Señor como recompensa. Es al Señor Cristo a quien sirvís" (Colosenses 3:23-24).

Día 10 (15 de enero) – Ora por un vecino.

"Ruego al Dios de nuestro Señor Jesucristo, Padre glorioso, que os dé el Espíritu de sabiduría y de revelación, para que lo conozcáis mejor" (Efesios 1:17).

Día 11 (16 de enero) – Ore por un misionero.

"Ciertamente los justos no serán sacudidos; Serán recordados para siempre. No tendrán miedo a las malas noticias; sus corazones son firmes, confiados en el Señor" (Salmo 112:6-7).

Día 12 (17 de enero) – Ore por una viuda/viudo.

"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los quebrantados de espíritu" (Salmo 34:18).

Día 13 (18 de enero) – Ore para que la gente de nuestro país se vuelva a Dios.

"Todos los confines de la tierra se acordarán y se volverán al Señor, y todas las familias de las naciones se inclinarán ante él, porque del Señor es el dominio y él gobierna sobre las naciones" (Sal 22, 27-28).

Día 14 (19 de enero) – Ore por los líderes de gobierno de su país y el presidente electo

"Es al Señor tu Dios a quien debes seguir, y a él debes reverenciar. Guarda sus mandamientos y obedécele; sírvele y aférrate a él" (Deuteronomio 13:4).

Día 15 (20 de enero) – Ore para que la santidad de la vida sea sostenida y celebrada.

"Hiciste todas las partes delicadas e internas de mi cuerpo y me tejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu hechura es maravillosa, ¡qué bien la conozco! (Salmo 139:13-15).



AVANZANDO EL REINO DE DIOS

Día 16 (21 de enero) – Ore por un familiar o amigo que no ha sido salvo.

"Si declaras con tu boca: 'Jesús es el Señor', y crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo. Porque con el corazón creéis y sois justificados, y con la boca profesáis vuestra fe y sois salvos" (Romanos 10:9-10).

Día 17 (22 de enero) – Ore por alguien que está luchando contra la depresión.

"Porque el Señor tu Dios vive entre ti. Él es un poderoso salvador. Él se deleitará en ti con alegría. Con su amor, calmará todos tus miedos. Él se regocijará por ti con cánticos alegres" (Sof.3:17 NTV).

Día 18 (23 de enero) – Ore por las personas de su ciudad/comunidad.

"Queridos amigos, sigamos amándonos los unos a los otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama es un hijo de Dios y conoce a Dios. Pero el que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor" (1 Juan 4:7-8 NTV).

Día 19 (24 de enero) – Reza para que tu corazón sea obediente al Señor.

"Si examinas cuidadosamente la ley perfecta que te hace libre, y si haces lo que dice y no olvidas lo que escuchaste, entonces Dios te bendecirá por haberlo hecho" (Santiago 1:25 NTV).

Día 20 (25 de enero) – Ore por un compromiso más profundo con la oración.

"Que la alegría sea tu fiesta continua. Haz de tu vida una oración. Y en medio de todas las cosas, dad siempre gracias, porque este es el perfecto plan de Dios para vosotros en Cristo Jesús" (1 Tesalonicenses 5:16-18 TPT).

Día 21 (26 de enero) – ¡Envíame a mí! Ore por valentía para compartir el evangelio con los demás.

"Porque no me avergüenzo de esta Buena Nueva acerca de Cristo. Es el poder de Dios obrando, salvando a todos los que creen, al judío primero y también al gentil". (Romanos 1:16 NTV).

Su propia petición y contrato al ayuno:

Firmado este día ____/____, 2025

Firma