

Guía de Ayuno

**Beneficios Espirituales y Físicos
Pautas Prácticas de Ayuno**

**21 Días de
Consagración
Latinoamericana**



Introducción - Consideraciones iniciales

¿Por qué ayunar?

Jesús asumió que sus discípulos, tanto entonces como ahora, ayunarían. Dijo: «Cuando ayunen, no se pongan tristes como los hipócritas» (Mateo 6:16), y también: «Vendrán días cuando el novio les será arrebatado, y entonces ayunarán» (Mateo 9:15). El ayuno no es opcional en la vida cristiana; es una parte esperada y vital de nuestra devoción a Él. Es el cristianismo fundamental: una disciplina espiritual que debería formar parte del estilo de vida de todo creyente, no solo un evento ocasional.

También vivimos **en una hora crítica**. Por medio del profeta Joel, Dios llama a su pueblo: «Ahora mismo —declara el Señor—, volved a mí con todo vuestro corazón, con ayuno, llanto y lamento» (Joel 2:12). Este no es solo un llamado individual, sino colectivo: «Tocad trompeta en Sión, proclamad ayuno santo, convocad asamblea santa» (Joel 2:15). Por medio de su Espíritu, Dios le dice lo mismo a la Iglesia hoy: es tiempo de ayunar, de humillarnos y de buscarlo juntos.

¿Por qué? **Porque nuestro Dios es fuego consumidor** (Hebreos 12:29). El ayuno no crea el fuego de Dios; nos acerca a Él, permitiéndonos experimentar más de Su presencia y de las cosas del Espíritu. También quema las distracciones y la insensibilidad de la carne, aumentando nuestra sensibilidad espiritual y nuestro hambre de Él. El ayuno intensifica todas las disciplinas espirituales, ya sea la oración, la adoración o el estudio de la Palabra.



Las porciones abundantes de frutos secos, aguacates, aceites o verduras con almidón pueden añadir calorías significativas y anular el propósito del ayuno. Para mantener un ayuno auténtico, concéntrese en porciones moderadas, comidas sencillas y en comer con moderación y oración.

Ayuno de Ester (Ester 4:16)

Esther solicitó un ayuno completo —sin comida ni agua durante tres días— antes de tomar una decisión crucial. Este es un ayuno absoluto o seco y demuestra una gran seriedad y dependencia de Dios. Cualquiera que intente un ayuno seco debe prepararse primero con varios días de alimentación saludable y luego comenzar con un ayuno de agua. Después de al menos dos días, absténgase de beber agua.

Precaución: El ayuno absoluto puede conllevar riesgos. Incluso adultos sanos pueden deshidratarse en tres días. No es apto para niños, ancianos, mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni personas con problemas de salud.

Las 10 razones científicas principales para hacer ayuno de agua

1. Una forma segura y eficaz de quemar grasa y mantener la salud metabólica. Después de unos tres días, el cuerpo utiliza la grasa como la mayor parte de sus calorías, el hambre generalmente disminuye y la masa muscular se conserva mejor. Por el contrario, las dietas hipocalóricas pueden reducir la tasa metabólica; una dieta hipocalórica prolongada puede incluso perjudicar el metabolismo. Además, hasta un 40 % de la pérdida de peso se debe a la pérdida muscular. Cuando la ingesta calórica vuelve a aumentar, se suele recuperar el peso perdido.
2. Mejora el control del azúcar en sangre y la sensibilidad a la insulina: menos picos de glucosa; mejor respuesta a la insulina.
3. Reduce los factores de riesgo cardiovascular: reducción de la presión arterial, colesterol LDL, triglicéridos e inflamación.
4. Activa las vías de limpieza celular (autofagia) y reparación (reciclaje de proteínas y orgánulos dañados).
5. Reduce la inflamación crónica: disminuyen marcadores como PCR, IL-6 y TNF- α en muchos estudios.
6. Promueve la salud cerebral y la claridad mental: las cetonas y el BDNF promueven el aprendizaje, la memoria y la resiliencia.
7. Mejora la flexibilidad metabólica y la salud mitocondrial: mejor alternancia entre glucosa y grasas como combustibles.
8. Promueve la longevidad y el envejecimiento saludable: activa las vías de resistencia al estrés (datos de animales y humanos primitivos).
9. Promueve la salud intestinal: descanso digestivo, equilibrio del microbioma y mejora la función de la barrera intestinal.
10. Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD) — mejorando la grasa y las enzimas hepáticas.

Nota: La información contenida en este libro se basa en investigaciones científicas y se proporciona únicamente con fines educativos. No debe interpretarse como consejo médico. Las personas con problemas de salud o que toman medicamentos deben consultar a un médico calificado antes de comenzar un ayuno.

Cómo afecta el ayuno solo con agua a tu cuerpo: breve cronología

0–24 horas: El glucógeno hepático alimenta el cuerpo; hambre normal y posible irritabilidad.

Pero seamos claros: el ayuno no nos compra nada en el Reino. La salvación, la justicia y la aceptación ante Dios fueron completamente adquiridas por Jesucristo en la cruz. «Consumado es» (Juan 19:30). El ayuno no añade nada al precio ya pagado. En cambio, nos prepara para experimentar más de lo que Jesús ya ha logrado. Abre nuestros corazones más plenamente a su presencia y a todo lo que es nuestro mediante la obra consumada en la cruz.

Sobre todo, la razón principal por la que ayunamos es nuestro amor por Jesús y nuestro anhelo de conocerlo más. Ayunamos porque anhelamos tenerlo más que cualquier otra cosa. Reservamos alimento para que nuestras almas exclamen con más fuerza: «Jesús, eres mi pan de vida, eres mi porción, eres suficiente». No se trata de merecer su amor, sino de responder a su amor con una devoción incondicional.

Razones bíblicas para el ayuno

La Biblia da muchas razones por las que el pueblo de Dios ayuna. Estas son algunas de las principales:

- **Humillarnos delante de Dios (Esdras 8:21; Salmo 35:13).**
- **Por querer más de Jesús (Mateo 9:15).**
- **Para volver a Él en arrepentimiento (Joel 2:12).**
- **Buscar su guía y dirección (Hechos 13:2-3).**
- **Para fortalecer la oración y la intercesión (Nehemías 1:4; Daniel 9:3).**
- **Para ganar batallas espirituales (Mateo 17:21).**
- **Prepararse para el ministerio y el avance (Lucas 4:1-14).**
- **Acercarse a su presencia (Santiago 4:8).**

Incluso cuando el ayuno parece "seco" o cuando sentimos que no sucede nada, Dios está obrando en lo invisible: algo está sucediendo en el Espíritu. El Señor ve cada sacrificio: todo lo que hacemos y todo lo que dejamos de hacer por amor a Él. El ayuno es una inversión en el futuro. Todo lo que invertimos ahora, lo cosecharemos más adelante. Como mínimo, cosecharemos más de su presencia, y esa es la mayor recompensa de todas.

Tipos de ayunos en la Biblia

Ayuno de Daniel (Daniel 1:12; 10:2-3)

Daniel evitaba los alimentos grasos, la carne y el vino, y comía sólo verduras, legumbres y agua.

La palabra hebrea usada es *zera'*, que significa cosas que crecen a partir de semillas (verduras, legumbres, granos, frutas). Comía solo verduras y bebía agua. Esto incluía alimentos como:

- Lentejas, frijoles, garbanzos, guisantes
- Granos integrales (cebada, trigo, mijo, avena, posiblemente arroz): nota: las formas modernas son transgénicas, altamente procesadas y se convierten rápidamente en azúcar, por lo que no se recomiendan hoy en día.
- Frutas (dátiles, higos, uvas, granadas, manzanas, etc.)
- Verduras (cebolla, puerro, pepino, hierbas, etc.)

Este es un ayuno parcial: elimina ciertos alimentos pero aún permite la nutrición.

Nota: Desafortunadamente, algunos interpretan el ayuno de Daniel como un permiso para comer en exceso simplemente porque los alimentos son "saludables", convirtiendo el ayuno en un festín.

mientras el cuerpo se prepara para cambiar de combustible.

- 24–72 horas: El glucógeno se agota; la descomposición de las grasas y la producción de cetonas aumentan. Muchos experimentan mayor claridad mental y mayor estabilidad energética; en algunos casos, es común experimentar dolores de cabeza leves o malestar general.
- Aproximadamente 5 días: cetosis más fuerte, autofagia más profunda, inflamación reducida para muchos; a menudo, mejor concentración mental y menos dolores de hambre.
- Aproximadamente 7 días: Adaptación continua a la grasa; algunos informan caídas temporales en ciertos glóbulos blancos con regeneración durante la realimentación, lo que sugiere efectos de "reinicio" inmunológico.
- Más de 7 días: Cetosis sostenida, aumento de la autofagia y cambios hormonales (insulina, tiroides, cortisol) y electrolitos. Los ayunos prolongados potencian los beneficios, especialmente en personas con afecciones subyacentes.

Cetogénica (ayuno/dieta)

Aunque no es un ayuno bíblico, muchas personas hoy en día siguen una dieta cetogénica (muy baja en carbohidratos, alta en grasas saludables y moderada en proteínas) para prepararse o prolongar un ayuno de agua. Al reducir los carbohidratos a unos 20-50 g al día, el cuerpo entra en cetosis: quema grasa como combustible y produce cetonas. Esto es muy similar a lo que ocurre durante un ayuno de agua, pero sin la abstinencia total de alimentos. La dieta cetogénica suele considerarse uno de los enfoques más saludables para la pérdida de grasa, ya que evita la ralentización metabólica causada por las dietas restrictivas y preserva la masa muscular magra.

- Entrar en cetosis antes del ayuno hace que la transición sea mucho más suave, reduciendo el hambre, los dolores de cabeza y la fatiga en los primeros días.
- Algunas personas siguen la dieta cetogénica en ciclos, ayunando de 16 a 20 horas al día y consumiendo una o dos comidas pequeñas (ayuno intermitente). Esto ayuda al cuerpo a "adaptarse a la grasa" y a prepararse para ayunos de agua más prolongados.
- La dieta cetogénica también puede proporcionar algunos de los beneficios para la salud del ayuno: mejor sensibilidad a la insulina, reducción de la inflamación, marcadores de longevidad y claridad mental.

Dieta cetogénica saludable: Un plan cetogénico saludable enfatiza los alimentos integrales: verduras, aguacates, nueces, semillas, pescado, huevos, aceite de oliva, aceite de coco y cualquier forma de proteína.

Ayuno de agua: el verdadero ayuno en la Biblia

En la Biblia, el modelo más claro del verdadero ayuno es abstenerse de comer y seguir bebiendo agua. Si bien existen variantes, como ayunos parciales (Daniel) o ayunos absolutos (Ester), el ayuno estándar descrito en las Escrituras es el ayuno de agua. Este disciplina la carne, promueve la sanación del cuerpo, humilla el corazón y nos devuelve nuestra total dependencia de Dios.

Tres ejemplos principales:

- Moisés (Éxodo 34:28): cuarenta días en el monte Sinaí mientras recibía la Ley.
- Elías (1 Reyes 19:8): cuarenta días hasta el monte Horeb en un período de ayuno sobrenatural.
- Jesús (Mateo 4:2): cuarenta días en el desierto antes de su ministerio público.

Nos recuerdan que el ayuno de agua no es sólo una disciplina física, sino un acto sagrado de consagración que ha marcado algunos de los momentos más importantes de la historia bíblica.

Pautas para el ayuno de agua

La mayoría de los adultos pueden ayunar hasta 40 días sin ningún riesgo para la salud.

Antes de empezar: una preparación de 3 días

Si normalmente comes alimentos procesados, azúcar, pan, pasta, arroz o mucho jugo, dedica 3 días a preparar:

- Coma sólo alimentos integrales, reales y bajos en carbohidratos: verduras, grasas saludables (aceite de oliva o aceite de coco) y proteínas limpias si las come habitualmente.
- Evite el azúcar, los refrescos, los zumos de frutas, el pan y los dulces.
- Reducir la cafeína gradualmente.
- Opcional: Tomar magnesio, potasio y sal marina durante 3 días.
- Esto alivia los síntomas durante el ayuno.

Por qué reducir los carbohidratos antes del ayuno de agua (pasos sencillos)

Entrar en un estado cetogénico bajo en carbohidratos o ligeramente cetogénico antes de un ayuno solo con agua reduce el cambio metabólico abrupto cuando se agota el glucógeno. Si ya estás adaptado a la grasa (produciendo cetonas), es más probable que experimentes menos efectos secundarios iniciales (dolores de cabeza, hambre intensa, fatiga) y que tus niveles de azúcar en sangre se estabilicen más rápidamente.

Pasos sencillos (de 2 a 7 días):

- Mantenga la ingesta diaria de carbohidratos por debajo de ~30 g para la mayoría de las personas.
- Priorice las verduras sin almidón, las proteínas moderadas y las grasas saludables.
- Reducir el consumo de cafeína.
- Bebe mucha agua purificada.
- Opcional: utilice tiras de prueba de cetonas para confirmar la cetosis el día 3.

Cuándo empezar el ayuno (elige el momento)

Si trabajas entre semana, empieza el jueves para descansar el fin de semana. Las primeras 72 horas suelen ser las más incómodas (dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares, irritabilidad). Después de unas 24 horas, tu cuerpo empieza a metabolizar grasas y cetonas, y el hambre suele disminuir. Reducir los carbohidratos tres días antes suele reducir o eliminar estos síntomas.

Hidratación y electrolitos

Agua: De 2 a 4 litros (~2 a 4 litros) al día, o más si tiene sed. Use un recipiente de vidrio o acero inoxidable.

Sal/electrolitos: Si el ayuno supera las 24-48 horas, muchas personas se benefician de la suplementación con electrolitos. Una opción sencilla es añadir una cucharadita de sal marina a unos 300 ml de agua tibia por la mañana, o añadir la misma cantidad a 3,7 litros de agua para beber a lo largo del día. Esto puede ayudar a prevenir mareos, presión arterial baja y dolores de cabeza.



Prácticas de apoyo útiles

- Termine su ducha con 1 a 3 minutos de agua fría.
- Cepillado seco diario de la piel.
- 20–30 minutos de luz solar.
- Caminar descalzo sobre el césped.
- Considere la posibilidad de recibir atención quiropráctica o un masaje semanal.
- Lo más importante: la oración, las Escrituras y llevar un diario y silencio ante Dios.



Por qué un ayuno de jugos de frutas es una mala opción (a menudo la peor)

Si bien son populares, los ayunos con jugos suelen ser el método menos beneficioso (y a veces dañino) para el ayuno:

- Alto nivel de azúcar y carga glucémica: los jugos de frutas aportan azúcares concentrados rápidamente, lo que provoca picos de azúcar en sangre y respuestas de insulina, lo opuesto a la estabilización metabólica que busca el ayuno.
- Falta de fibra: los jugos eliminan la fibra, lo que normalmente retarda la absorción de azúcar y favorece la salud intestinal.
- Insuficiencia de proteínas y grasas saludables: Los jugos carecen de las proteínas y grasas necesarias para proteger la masa muscular y mantener el equilibrio; los ayunos prolongados de jugos pueden acelerar la pérdida muscular. El ayuno de agua es superior: el cuerpo recurre naturalmente a la grasa para obtener energía, a la vez que protege la masa muscular magra.
- Hambre, cambios bruscos de energía y antojos: el azúcar concentrado de los jugos puede empeorar el hambre, causar irritabilidad y socavar la claridad espiritual.
- Problemas dentales y calóricos: los jugos ácidos consumidos con frecuencia pueden dañar el esmalte dental y aún así aportar calorías significativas, lo que anula el propósito del ayuno.

Por razones tanto espirituales como de salud, el ayuno con agua o los ayunos parciales cuidadosamente planificados (como el de Daniel) son más saludables y más efectivos que el ayuno a base de solo jugo de fruta.

Romper el ayuno: un principio de seguridad importante

La realimentación debe ser gradual. Comer grandes cantidades rápidamente después de un ayuno prolongado puede causar síndrome de realimentación. Después de más de cinco días, reintroduzca las calorías con precaución, comenzando con jugo de verduras diluido, caldo y verduras blandas. Mantenga los carbohidratos bajos o casi nulos para evitar un pico de glucosa en el organismo. Evite interrumpir el ayuno de agua con jugo de fruta, ya que el pico repentino de azúcar puede ser perjudicial e incluso peligroso.

Plan de realimentación (para ayunos de agua de 5 a 40 días)

Sigue un día de protocolo por cada cinco días de ayuno. **Ejemplos:**

- Despues de un ayuno de más de 35 días, deberás seguir el protocolo completo de 7 días que se detalla a continuación.

Después de 5 días de agua, deberá seguir el protocolo de los días 1, 2 y 3 (abajo) en un día, luego el día 2 volverá a su alimentación saludable normal, si no siente ninguna molestia.

REGLAS FUNDAMENTALES

- Pequeñas porciones de líquido o comida. Deténgase al primer indicio de saciedad o malestar.
- Masticar líquidos (sí, hacer baches y salivar).
- Sin azúcar, sin frutas ni jugos de frutas, sin granos, sin alimentos procesados.
- Los electrolitos son importantes (especialmente el sodio).
- Si tiene náuseas, calambres, diarrea o mareos → haga una pausa o retroceda un día.

DÍA 1 – “DESPERTAR”

Objetivo: reactivar la digestión sin provocar picos de insulina ni impactar el sistema.

Mañana

- ½ taza de jugo de vegetales diluido (1:1 con agua; sin azúcar)
- Lo mejor: calabaza, calabacín, apio, pepino.
- Evitar: zumos ricos en zanahoria, remolacha y frutas.



Hoy

- Otra ½ taza de jugo de verduras diluido o
- Agua tibia con una pizca de sal marina.

Noche

- ½–1 taza de caldo de huesos
 - Beber lentamente
 - Añade una pizca de sal
 - Aún no hay verduras
- ✓ La ingesta total es pequeña. Esto es intencional.



DÍA 2 – “PREPARA EL SISTEMA”

Objetivo: Favorecer el ácido del estómago, el flujo biliar y el revestimiento intestinal.

Comidas (2–3 pequeñas)

- Caldo de huesos por la mañana.

El almuerzo puede incluir calabaza o calabacín muy blando, colado si es necesario.

- Sopas de verduras ligeras y diluidas (en su mayoría líquidas)

Opcional:

- Almuerzo y cena: 1 cucharadita de aceite de oliva agregada a la sopa (prueba la digestión de las grasas)

Todavía no hay alimentos sólidos para masticar.



DÍA 3 – “SÓLIDOS BLANDOS”

Objetivo: Reintroducir fibra y proteínas suaves.

Agregar:

- Verduras muy blandas y bien cocidas:

Calabaza, calabacín, zapallo, calabacín pelado, etc.

- Proteínas blandas: Huevos escalfados o revueltos, Pescado blanco muy tierno

Continuar con el caldo de huesos o verduras diariamente.

Guía de porciones: ½ taza por comida, máximo.

DÍA 4-5 – “ESTRUCTURA”

Objetivo: Normalizar la digestión sin sobrecarga.

Agregar:

- Verduras al vapor (aún blandas)

- Más proteínas:

Huevos, pescado, pollo desmenuzado

- Grasas saludables:

Aceite de oliva, mantequilla natural, una pequeña cantidad de aguacate.

Aún así evitar:

- Granos
- Azúcar
- Lácteos
- Verduras crudas

Si es posible, añada pequeñas porciones de alimentos fermentados para la salud intestinal (chucrut refrigerado, kimchi, kéfir, etc.). (Por lo general, la mayoría de los yogures comerciales contienen poco o nada de probióticos y están llenos de azúcar).

DÍA 6-7 – “FORTALECER”

Objetivo: Volver a una alimentación normal con cuidado.

Agregar:

- Proteínas ligeramente más firmes (pollo, cordero, ternera)

- Más verduras (aún cocidas)

- Alimentos fermentados

- 1-2 cucharaditas de chucrut o yogur natural (si lo tolera)

DESPUÉS DEL DÍA 7

Si la digestión es estable, reintroducir gradualmente:

- Verduras crudas o cocidas

- Nueces/semillas

- Carbohidratos complejos si se desea

- Todos los demás alimentos integrales



Imagen: chucrut (repollo fermentado)

Alimentos que se deben evitar después de ayunos de agua de más de dos días

Cuanto más largo sea el ayuno, más importante es comer bajo en carbohidratos, de forma limpia y saludable después. Se recomienda un mínimo de 3 días de alimentación saludable por cada día de ayuno de agua. Mediante la autofagia, tu cuerpo ha consumido muchas células viejas y dañadas. Comenzará a restaurarse y reconstruirse en el momento en que realientes, utilizando lo que consumiste inicialmente durante días o semanas (dependiendo de la duración del ayuno). Serás lo que comes: trata a tu cuerpo como el templo del Espíritu Santo.

- Consuma solo alimentos integrales. Nada de azúcar, jugos, alimentos procesados, refrescos dietéticos, pasteles ni productos de harina.
- Evite al principio las porciones grandes de almidón (arroz, patatas, pan o cualquier cosa hecha con harina).

- Utilice aceite de oliva, de aguacate o de coco; evite los aceites industriales de semillas y vegetales o las margarinas.

ERRORES COMUNES (evítalos)

- Comer fruta, jugo o cualquier cosa con azúcar natural o agregada.
- Comer alimentos procesados
- Porciones grandes demasiado pronto
- Pan, cereales o almidones pesados
- Alcohol
- "Comidas de recompensa"

Cuándo tener precaución o posiblemente detenerse

La mayoría de los adultos pueden realizar un ayuno de agua de hasta 40 días sin consecuencias negativas. Sin embargo:

- Si se siente confundido, tiene dolor en el pecho o tiene una producción de orina notablemente reducida.
- No se recomienda el ayuno de agua prolongado a personas embarazadas, en período de lactancia, que tengan diabetes tipo 1 o una enfermedad crónica grave sin orientación individualizada.
- Los niños y adolescentes jóvenes no deben ayunar con agua durante períodos prolongados.

Confía en que el Señor te dará la gracia para obedecerle. Sé sabio y atento a cualquier síntoma.

UNA PALABRA FINAL SOBRE LA REALIMENTACIÓN

Un ayuno de agua restablece profundamente las hormonas del hambre, la sensibilidad a la insulina y la señalización intestinal.

Los beneficios para la salud del ayuno de agua están protegidos o destruidos por lo que usted come y bebe después del ayuno.

Cuanto más largo sea el ayuno, más importante es comer bajo en carbohidratos, de forma limpia y saludable después. Mediante la autofagia, tu cuerpo ha consumido muchas células viejas y dañadas. Comenzará a restaurarlas y reconstruirlas en el momento en que te realimentes, utilizando lo que consumiste inicialmente durante días o semanas (dependiendo de la duración del ayuno). Serás lo que comes: trata a tu cuerpo como el templo del Espíritu Santo.

Ánimo final

¡Tu Padre Celestial se enorgullece mucho de ti cuando ayunas! Aunque no es fácil, Él ve y honra cada sacrificio que haces por Él. Ayuna con humildad y oración. Usa el tiempo que normalmente dedicas a preparar y comer para el arrepentimiento, más tiempo para la lectura de las Escrituras, para buscar el rostro de Dios y para la intercesión.

Fuentes

- de Cabo, R., y Mattson, M. P. Efectos del ayuno intermitente en la salud, el envejecimiento y la enfermedad. NEJM (2019).
👉 <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>
- Welton, S., et al. Ayuno intermitente y pérdida de peso: revisión sistemática. (2020).
👉 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7021351/>
- Song, D. K., et al. Efectos beneficiosos del ayuno intermitente: una revisión narrativa. (2022).
👉 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9946909/>
- Hailu, K. T., et al. El efecto del ayuno en las enfermedades cardiovasculares. (2024).
👉 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10902743/>
- Longo, V. D., y Mattson, M. P. Ayuno intermitente y periódico, longevidad y enfermedad. (2021).
👉 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8932957/>
- Reddy, B. L., et al. Beneficios para la salud del ayuno intermitente. (2024).
👉 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11262566/>
- Aman, Y., et al. Autofagia en el envejecimiento saludable y la enfermedad. Nature Reviews (2021).
👉 <https://www.nature.com/articles/s43587-021-00098-4>