



En H2o creemos en honrar a Dios cada principio de año poniéndolo primero y entregándole lo primero de nuestros recursos, de nuestros esfuerzos, y de nuestro tiempo. Es por eso que el 1er domingo de Enero de cada año lo comenzamos con el Ayuno de Daniel y terminamos con la celebración de primeros frutos el tercer domingo. Pero ¿que es el ayuno de Daniel?

EL AYUNO DE DANIEL es un ayuno parcial. Este ayuno de 21 DIAS está basado en los hechos de 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 unguí con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.

Durante su servicio al rey Nabucodonosor, Daniel tomó por costumbre ayunar porque no quería ofender a Dios contaminándose con la comida del rey ni con las costumbres de esa tierra pagana. En el capítulo 10 vemos que Daniel está ayunando, buscando revelación de Dios sobre unas visiones que había tenido pero vivió cada día en sumisión a Dios con una fe impregnada de oración y adoración constante por lo cual recibió todo el favor de Dios. Si queremos lo que Daniel tuvo tenemos que hacer lo que Daniel hizo, se propuso en su corazón seguir los caminos de Dios y se rehusó a contaminarse.

El ayuno de Daniel trajo para él y para el pueblo de Israel liberación, favor, gracia, unción y también fueron contestadas sus peticiones. Con este ayuno al igual que con Daniel y el pueblo de Israel Dios contestará nuestras peticiones, traerá liberación, unción, gracia y favor sobre nosotros.

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

COMIDAS PERMITIDAS DURANTE ESTOS 21 DIAS

Basado en la Biblia, el ayuno de Daniel restringe la ingesta normal de alimentos para incluir sólo verduras y frutas. El ayuno de Daniel implica el uso de sacrificio para profundizar la relación entre tú y Dios. Como resultado, debes consumir alimentos permitidos del ayuno de Daniel en su estado natural tanto como sea posible. Consulta a un médico profesional si tienes alguna pregunta acerca de tus condiciones de salud y el ayuno.

LEGUMBRES Y TUBERCULOS: Todo tipo

GRANOS y CEREALES: Arroz integral, cebada, avena, frijol (poroto, habichuela)

SEMILLAS: Nueces, almendras, maní, semilla de marañón, anacardos, avellanas, pistachos, etc.

FRUTAS: Todo tipo de frutas

VERDURAS: Todas las que tenga a su alcance.

ENSALADAS: sin aderezos especiales

BEBIDAS: De preferencia solamente agua 100% natural, jugos de frutas sin azúcar, Te de manzanilla o hierbas

ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR

Carnes, mariscos, embutidos, frituras, postres, pasteles, cafeína, aguas carbonatadas, comidas que contengan aditivos y conservadores, azúcar refinada, sustituto de azúcar, harina blanca y todos los productos que la contengan. Todo alimento derivado de un animal debe ser eliminado. Esto significa que no comerás huevos o productos lácteos de cualquier tipo, como leche, queso, mantequilla, crema, etc.

Recuerda que lo más importante del ayuno es LA ORACION DE FE, Sin oración y sin fe, el resultado de tu ayuno no tendrá efecto alguno y habrá sido en vano. comienza y termina tu día buscando tiempos a solas con Dios, no es cantidad sino calidad de tiempo.