



EL ARTE DE LA

Obediencia

GUÍA DEL AYUNO DE DANIEL





¿Qué es el ayuno de Daniel?

El Ayuno de Daniel se basa en Daniel 1:8-16 y Daniel 10:2-3, donde Daniel decidió honrar a Dios mediante la moderación, la oración y la obediencia. En

Daniel 1, decidió no contaminarse con la comida del rey de Babilonia y, en cambio, comió verduras y bebió agua, confiando en que Dios lo sustentaría. En Daniel 10, Daniel ayunó buscando acercarse al Señor, absteniéndose de ciertos alimentos como un acto de humildad y devoción.

El ayuno se centra en la oración y la consagración, y generalmente implica alimentos integrales de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas y agua, evitando al mismo tiempo la carne, los productos animales, los edulcorantes, el pan con levadura y los alimentos procesados.

Daniel no ayunó para beneficio personal, sino para buscar la sabiduría de Dios, permanecer fiel bajo presión y alinear su corazón con la voluntad de Dios.

De la misma manera, el propósito del ayuno de Daniel no es hacer dieta, sino acercarse a Dios a través de la disciplina, la dependencia y un enfoque intencional en Él.

¿Quién era Daniel?

Daniel fue un profeta del Antiguo Testamento que permaneció fiel a Dios durante su cautiverio en Babilonia. En Daniel 1, optó por abstenerse de la comida del rey y, en su lugar, comió alimentos sencillos, honrando a Dios con su obediencia. Dios honró la fidelidad de Daniel con sabiduría, fortaleza y favor. Su vida es un ejemplo de obediencia, oración y confianza en Dios a pesar de vivir bajo una presión inimaginable.



¿Qué alimentos suelen formar parte del ayuno?

- Todas las verduras frescas, congeladas o enlatadas (sin aditivos)
- Verduras de hoja verde (espinacas, col rizada, lechuga)
- Pimientos, cebollas, ajos, tomates.
- Calabaza, calabacín, berenjena
- Patatas y boniatos
- Brócoli, coliflor, zanahorias
- Todas las frutas frescas, congeladas o secas (sin azúcar añadido)
- Manzanas, plátanos, bayas
- Naranjas, uvas, mango, papaya, piña.
- Dátiles e higos (sin azúcar)
- arroz integral
- Quinoa
- Avena (simple, no instantánea)
- Cebada
- Trigo integral (si se evita el pan con levadura, consumir mínimamente u omitirlo)
- Maíz (tortillas de maíz sin aditivos)
- Legumbres
- Frijoles negros, frijoles pintos, frijoles rojos
- Lentejas
- garbanzos
- Guisantes partidos
- Almendras, nueces, anacardos
- semillas de girasol
- semillas de calabaza
- Semillas de chía, semillas de lino
- Aceites saludables (con moderación)
- Aceite de oliva
- aceite de aguacate
- Aceite de coco
- Agua
- Te (sin edulcorantes)
- Jugos naturales



¿Qué alimentos evitamos durante este tiempo?

Carne, aves, pescado y mariscos
Lácteos y huevos
Azúcares y edulcorantes añadidos
Alimentos refinados o procesados
Pan con levadura
Alimentos fritos
Alcohol y cafeína

*Esta representa la lista típica de exclusiones,
pero usted puede decidir cuáles serán sus
exclusiones exactas durante este tiempo.

¿En qué fechas estaremos ayunando?

El ayuno y el devocional durarán 21 días, comenzando el domingo 11 de
enero y terminando el domingo 1 de febrero.

Nos uniremos de lunes a viernes de 6:30 a. m. a 7:30 a. m. también en la
línea de oración:

Estados Unidos: +1 (646) 749-3129 Código de acceso: 707-636-693

También seguiremos el devocional de 21 días que se encuentra aquí:



Ejemplo de un Menú semanal

(no se pretende seguirlo exactamente, sino utilizarlo como ejemplo)

Ideas para el desayuno

Avena con frutas, plátanos, bayas, etc.

Tazón de fruta fresca (papaya, mango, piña, melón)

Batido: espinacas, plátano, mango congelado, agua.

Ideas para el almuerzo

Arroz y frijoles (arroz integral, frijoles negros o pintos, ajo, cebolla, comino)

Fajitas de verduras (pimientos, cebollas, champiñones) con tortillas de maíz*

Sopa de lentejas con zanahorias, patatas y cilantro

Ideas para la cena

Calabacitas (calabacín, maíz, tomate, cebolla)

Plátano (horneado, no frito) con frijoles negros y ensalada de aguacate

Pozole de verduras (maíz, repollo, rábano, orégano, sin carne)

Ideas de bocadillos

Fruta fresca

Frutos secos o semillas (almendras, cacahuetes, semillas de calabaza)

Vegetales con guacamole casero (aguacate, lima, sal) o hummus

IGLESIA CRISTIANA OASIS DE VIDA



EL ARTE DE LA

Obediencia

SERIE DE SERMONES

DOMINGOS A LAS 11:30 AM

UBICACIONES:

13749 WARWICK BLVD, NEWPORT NEWS, VA 23608

3031 CHURCHLAND BLVD., CHESAPEAKE, VA 23321

  @OASISCHESAPEAKE

  @OASISVIRGINIA

 OASISVIRGINIA.ORG