



# 21 DIAS

*Oración, Ayuno, Servicio*

[www.mission-n-purpose.com](http://www.mission-n-purpose.com)



# 21 DIAS DEL AYUNO DANIEL

El Ayuno de Daniel es un plan de inspiración religiosa basado en la historia bíblica de Daniel, en el Antiguo Testamento. El ayuno lo realizan a menudo individuos o grupos como una forma de disciplina espiritual, oración y buscar la guía de Dios.

El Ayuno de Daniel normalmente implica abstenerse de ciertos tipos de alimentos durante un período específico, a menudo 21 días. Las pautas para el ayuno se derivan de la Biblia, específicamente Daniel 1:8-14, donde Daniel y sus amigos optaron por abstenerse de alimentos ricos y lujosos y sólo comía verduras y bebía agua. La idea es centrarse en alimentos sencillos de origen vegetal y eliminar ciertos caprichos de la dieta.

## **Durante el Ayuno de Daniel, los participantes suelen evitar:**

Carne y productos animales: incluyendo carne de res, aves, pescado, lácteos y huevos.

Edulcorantes: como azúcar, miel y edulcorantes artificiales.

Pan con levadura y alimentos procesados: los participantes suelen consumir cereales integrales y evitar el pan con levadura.

Grasas sólidas: Evite los alimentos fritos y elija fuentes de grasas más saludables como el aceite de oliva.

Bebidas: a menudo, los participantes limitan su consumo de bebidas a agua e infusiones de hierbas.

## **El énfasis está en consumir frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas y cereales integrales.**

El Ayuno de Daniel no se trata sólo de restricciones dietéticas; también fomenta **la oración, la meditación y la reflexión espiritual**. El ayuno de Daniel es un ayuno parcial, lo que significa que no requiere que el individuo renuncie a todos los alimentos durante un período de tiempo, aunque algunos la gente se abstendrá de comer antes de cenar. Es muy estricto sobre qué alimentos se pueden consumir. La Biblia no entra en grandes detalles sobre lo que comía específicamente, aunque sí dice que Daniel y sus amigos consumían verduras y agua. El ayuno de Daniel se basa en este conocimiento, la comprensión de la ley levítica y los alimentos limpios.

<https://www.biblestudytools.com/bible-study/topical-studies/whats-the-daniel-fast-and-how-do-you-do-it.html>

















































# NOTAS

A large white rectangular area with rounded corners, divided into two columns by a vertical line. Each column contains ten horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column.





# NOTAS

A large white rectangular area with rounded corners, divided into two columns by a vertical line. Each column contains ten horizontal lines for writing. The right column has an additional horizontal line at the bottom, creating a space for a signature or date.



*¡Gracias!*

