

# ENOUGH GLOBAL

## Guía para el Ayuno de Daniel

Esta guía contiene instrucciones generales acerca del ayuno. Estas instrucciones no son recomendaciones y no deben ser tratadas como tales. Si tienes alguna condición médica antes de iniciar un ayuno, deberías hablar con tu médico.

Ayunar no nos da ningún mérito ante Dios pero, es un arma que gana terreno para el Reino.

Y volví mi rostro a Dios, el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno...

Daniel 9:3

### EL PROPÓSITO

El propósito de este ayuno de Daniel es añadir potencia espiritual a nuestro evento de oración ENOUGH.

Aumentando el impacto y el poder de nuestras oraciones.

### ¿QUÉ ES UN AYUNO DE DANIEL?

Se trata de comer sólo alimentos básicos como frutas, verduras y legumbres. Evitando dulces y carnes. Ver p3-4 para más detalles.

En la Biblia, Daniel ayunó de esta manera durante 10 o 21 días, pero estamos sugiriendo un ayuno más corto, 2, 5 o 10 días, para ayudarnos a aprender y crecer juntos en esta útil disciplina.

---

## ¿POR QUÉ EL AYUNO DE DANIEL?

La lucha de Daniel contra las fuerzas espirituales fue respaldada por su oración con ayuno. A través de ello tuvo un profundo encuentro con Dios y prosperó en un tiempo de adversidad.

### TRES RAZONES PARA PARTICIPAR:

- 1 Nos ayudará a orar después de la velada de Enough.
- 2 Nos encontraremos con Dios.
- 3 En este tiempo de adversidad, nos ayudará a crecer.

### ¿CUÁNTO TIEMPO?

Puedes elegir. Sugerimos 2, 5 o 10 días. Si eres nuevo en el ayuno, empieza con poco. Pide al Espíritu Santo que te guíe. Confía en la fuerza de Dios y en su Palabra.



## CRECIENDO JUNTOS

Comparte el ayuno con otros en tu iglesia, por ej. un grupo pequeño. Así podréis animaros los unos a los otros y orar juntos durante el tiempo de ayuno.

## PREPARATE

Para aprovechar al máximo el ayuno, tendrás que planear algunas formas de orar y acercarte a Dios. Mantén la preparación de la comida sencilla y usa el tiempo extra para orar. También puedes orar en la mesa mientras comes.

## OTRAS OPCIONES

Como alternativa puedes ayunar de comida dulce, redes sociales, café, etc. Algo que sea un sacrificio para ti y te lleve a Dios.

# ALIMENTOS A INCLUIR

---



**Todas las frutas.** Pueden ser frescas, congeladas, deshidratadas, en zumo o en conserva.



**Todas las verduras.** Pueden ser frescas, congeladas, deshidratadas, en zumo o en conserva. Hamburguesas vegetales son una opción si no eres alérgico a la soja.



**Todos los cereales integrales.** Incluyendo pero no solo: trigo integral, arroz integral, mijo, quinoa, avena, cebada, sémola, pasta integral, tortillas de trigo integral, tortitas de arroz y palomitas de maíz.



**Todos los frutos secos y semillas.** Incluyendo pero no solo: pipas de girasol, anacardos, cacahuetes, sésamo. También mantequillas de frutos secos, incluyendo la crema de cacahuete.



**Todas las legumbres.** Estas pueden ser en conserva o secas. Incluyendo pero no solo: habas, judías pintas, guisantes, lentejas, judías negras, judías blancas.



**Todos los aceites de calidad** incluyendo pero no solo de oliva, colza, semilla de uva, cacahuete y sésamo.



**Bebidas:** agua mineral, agua destilada u otro tipo de aguas naturales.



**Otros:** tofu, productos de soja, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

---

# ALIMENTOS A EVITAR

---

ADVERTENCIA: PARA EVITAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA DE LA CAFEÍNA, REDUCE LENTAMENTE LA INGESTA EN EL PERIODO PREVIO AL AYUNO.



Todas las carnes y productos animales incluyendo pero no solo: carne de ternera, cordero, cerdo, aves de corral y pescado.



Todos los lácteos incluyendo pero no solo: leche, queso, crema, mantequilla y huevos.



Todos los edulcorantes incluyendo pero no solo: azúcar, azúcar sin refinar, miel, jarabes, melaza, miel de dátiles, agave, estevia y zumo de caña.



Todos los panes con levadura incluyendo el Pan de Ezequiel (contiene levadura y miel) y productos horneados.



Todos los productos refinados y procesados incluyendo pero no solo: sabores artificiales, aditivos alimenticios, químicos, arroz blanco, harina blanca, y alimentos que contengan conservantes artificiales.



Todos los fritos incluyendo pero no solo: patatas fritas de bolsa, patatas fritas normales y maíz frito.



Todas las grasas solidas incluyendo: grasa, margarina, manteca de cerdo y alimentos con alto contenido en grasa.



Bebidas incluyendo pero no solo: café, té, infusiones, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas y alcohol.

Recuerda, ¡LEE LAS ETIQUETAS!

---