

LOS DIFERENTES TIPOS DE AYUNOS

Hay varios tipos de ayuno. El que elijas es entre tú y Dios. Él honrará tu mejor sacrificio.

Cuando ustedes ayunen, no se muestren afligidos, como los hipócritas, porque ellos demudan su rostro para mostrar a la gente que están ayunando; de cierto les digo que ya se han ganado su recompensa.

San Mateo 6:16 RVC

Jesús les respondió: «¿Acaso los invitados a una boda pueden estar de luto mientras el esposo está con ellos? ¡Claro que no! Pero vendrán días, cuando el esposo les será quitado. Entonces ayunarán.

San Mateo 9:15 RVC

AYUNO COMPLETO

- Bebe solo líquidos (tú estableces el número de días).

EL AYUNO DE DANIEL

- No comas carne, ni dulces, ni pan.
- Bebe agua y jugo. Come frutas y verduras.
- [Aprende más](#)

AYUNO DE 3 DÍAS /

- Este ayuno puede ser un ayuno completo, un ayuno de Daniel o dejar al menos un alimento.

AYUNO DE ESTER

“«Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunen por mí noche y día; no coman ni beban nada durante tres días, que mis doncellas y yo ayunaremos también. Después de eso me presentaré ante el rey, aun cuando eso vaya contra la ley. Y si tengo que morir, ¡pues moriré!»”

Ester 4:16 RVC

AYUNO PARCIAL O INTERMITENTE

- Un ayuno parcial es de 6:00 am a 3:00 pm o de sol a sol.
- Puede seleccionar entre tres tipos de ayuno:
 - un ayuno completo,
 - un ayuno de Daniel

- o renunciar al menos a un alimento.

Referencias bíblicas para el ayuno:

Mateo 6:16-18, Mateo 9:14-15, Lucas 18:9-14

Relación con la oración y la lectura de la Palabra:

1 Samuel 1:6-8, 17-18, Nehemías 1:4, Daniel 9:3, 20, Joel 2:12, Lucas 2:37, Hechos 10:30, Hechos 13:2

Ayuno Corporativo:

1 Samuel 7:5-6, Esdras 8:21-23, Nehemías 9:1-3, Joel 2:15-16, Jonás 3:5-10, Hechos 27:33-37

Recuerda que es la actitud de un corazón que lo busca sinceramente a lo que Dios responde con una bendición (Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8:8).

¡Que Dios te bendiga grandemente mientras ayunas!