

AYUNO DE DANIEL

21 días de ayuno parcial

Contexto general de este ayuno:

El *Ayuno de Daniel* está basado en una porción de la Biblia que encontramos en el libro de Daniel 10:2-3

"En aquellos días, yo Daniel, estuve afligido por 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."

Daniel tenía una carga muy fuerte de orar por su nación que estaba en el exilio. Es así, que decidió apartar estos 21 días para orar y ayunar de manera específica e intencional por su país.

Las tres semanas descritas en este pasaje, pueden haber coincidido también con la observancia de la Pascua y la Fiesta de los Panes sin Levadura, las cuales tienen lugar durante el primer mes del año (Éxodo 12:1-20) y que también contemplaban ciertas normas de alimentación y oración.

En un momento anterior del libro, en Daniel 1:8, se describe también un primer ayuno realizado por Daniel y sus compañeros. En este relato este grupo no quiso comer los manjares del rey por un acto de obediencia y no contaminación, más que de oración y ayuno. Los alimentos que les estaban ofreciendo estaban prohibidos por la Ley de Moisés (Levítico 11) y probablemente habían sido ofrecidos previamente como ofrenda a los falsos ídolos de ese imperio.

El propósito del ayuno de Daniel para nosotros:

Aunque el *Ayuno de Daniel* tiene beneficios físicos importantes al reducir el consumo de algunos alimentos que no son tan saludables, la intención real y más profunda es la buscar a Dios de manera especial. Este ayuno nos provee de un modelo útil para practicar esta disciplina de manera parcial y por varios días.

El Ayuno de Daniel es una herramienta mediante la cuál propiciamos por 21 días poner en segundo plano nuestro deseo de comer y así concentrarnos más en la oración, el estudio de la Biblia y otras disciplinas espirituales cristianas.

Los Lineamientos del ayuno de Daniel

En el texto de la Biblia, Daniel nos comparte que en esos 21 días *"No comí manjar delicado; ni entró en mi boca carne ni vino,.."*

Basados en ese parámetro general, podremos categorizar ciertos alimentos que calificarían en la categoría de "manjar delicado". La idea de fondo justamente es alimentarse de comida que sea sencilla, sin mucho procesamiento y apartarse de comer solo por el "placer de comer".

En esta línea también se evita todo producto leudante. Es decir, los panes que contienen levadura, polvos de hornear o similares.

Cualquier alimento que contenga aditivos artificiales, sustancias químicas, o que haya sido procesado debe evitarse completamente durante el ayuno.


Las frutas y los vegetales son la base del *Ayuno de Daniel* y pueden ser preparados en una variedad de formas.


Las carnes y el alcohol no están permitidos.

Es importante notar que la Biblia no ordena en ninguna parte que los creyentes hagan el ayuno de Daniel. Lo presentamos aquí como una forma descrita en la Biblia que puede ser de aporte para tu vida espiritual. La Biblia presenta el ayuno como algo bueno, provechoso, y beneficioso y este modelo puede ser una forma muy concreta de practicarlo.

En la siguiente tabla te indicamos un detalle más extenso en relación a los alimentos que están y no están permitidos.

DETALLE DEL AYUNO DE DANIEL DE 21 DÍAS:

 ALIMENTOS PERMITIDOS	EJEMPLOS
Frutas frescas	Manzanas, plátanos, mangos, sandía, melón, etc.
Frutos secos	Nueces, almendras, maní, semillas, etc.
Verduras y legumbres	Lechuga, zapallo, porotos, lentejas, arvejas, tomates, berenjenas, etc.
Bebestibles	Agua, hierbas naturales, jugos de frutas, etc.
Cereales y harinas integrales	No procesados ni con aditivos o saborizantes artificiales
Lácteos y huevos	No procesados ni con aditivos o saborizantes artificiales

 ALIMENTOS NO PERMITIDOS	EJEMPLOS
Dulces y pastelería	Azúcar, tortas, manjar, pasteles, chocolates, etc.
Leudantes	Levadura, polvos de hornear, etc.
Carnes	Cualquier tipo de carne.
Jugos y bebidas artificiales con alcohol o procesados	Bebidas de fantasía, jugos no naturales con azúcar o endulzantes, procesados o refinados.
Cereales y harinas refinadas o procesadas	Harina blanca de trigo, cereales con saborizantes, harina de maíz refinada, etc.

ATENCIÓN: Sugerimos que toda persona con alguna condición de salud de cuidado, que está en medio de algún tratamiento médico, o que tiene alguna condición crónica, consulte a su médico tratante antes de realizar un ayuno de largo plazo.