

21 DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN

Durante **21 días apartamos este tiempo para buscar a Dios con todo nuestro corazón**, humillarnos delante de Él y alinearnos a Su voluntad. El ayuno y la oración no son solo una práctica espiritual, sino una invitación a **profundizar nuestra relación con Dios**, fortalecer nuestro espíritu y abrir espacio para que Él obre con poder en nuestras vidas, familias e iglesia.

Opciones de Ayuno

Para facilitar la participación de todos, se ofrecen **dos opciones de ayuno**, cada persona puede elegir una y comprometerse fielmente durante los 21 días:

1- AYUNO DE AGUA (HASTA LAS 4:00 P.M.)

Esta opción consiste en ayunar solo con agua desde la mañana hasta las 4:00 p.m. Después de ese horario, se puede consumir alimentos de manera moderada y consciente, manteniendo una actitud de oración y consagración durante todo el día. Chicle o pastilla sin azúcar (Sugar Free)

El Domingo se entrega el ayuno a las 12pm.

2- AYUNO DE DANIEL (21 DÍAS CORRIDOS)

Esta opción consiste en el **Ayuno de Daniel durante los 21 días completos**, sin interrupción.

ALIMENTOS A ABSTENERSE (NO PERMITIDOS)

Evita todo lo siguiente durante los 21 días:

Proteínas animales

- Carne (res, pollo, cerdo, pavo)
- Pescado y mariscos
- Huevos

Lácteos

- Leche
- Queso
- Yogur
- Mantequilla

Harinas refinadas

- Pan blanco
- Pastas blancas
- Arroz blanco
- Galletas comerciales

Azúcares y procesados

- Azúcar refinada
- Dulces, chocolates, pasteles
- Refrescos y jugos procesados
- Snacks empaquetados

 **Bebidas**

- Café
- Bebidas energéticas
- Alcohol

 **ALIMENTOS PERMITIDOS (SÍ SE PUEDEN COMER)** **Verduras (todas)**

- Espinaca, brócoli, lechuga, zanahoria
- Pepino, tomate, cebolla, chile
- Calabacita, repollo, coliflor

 **Frutas (todas)**

- Manzana, plátano, pera
- Uvas, fresas, sandía
- Papaya, mango, piña

 **Granos integrales**

- Arroz integral
- Avena
- Quinoa
- Trigo integral
- Cebada

 **Legumbres**

- Frijoles
- Lentejas
- Garbanzos
- Habas

 **Grasas saludables**

- Nueces
- Almendras
- Semillas (chía, linaza, girasol)
- Aceite de oliva o coco (con moderación)

 **Bebidas**

- Agua
- Agua con limón natural
- Té de hierbas (sin cafeína, sin azúcar)

 **BASE BÍBLICA**

“Te ruego que hagas la prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer y agua a beber.”

Daniel 1:12

Durante este ayuno se evita el consumo de carnes, azúcares, pan, bebidas procesadas y otros alimentos que distraen o satisfacen excesivamente la carne.

