

# GUIA DE APOYO

Acerca de los alimentos del ayuno conforme al libro de Daniel.

## Lo que puedes incluir:

- Todas las frutas.
- Todos los vegetales.
- Todos los granos integrales (cebada, avena integral, harina de maíz, arroz integral, pasta integral, hojuelas de maíz, palomitas naturales, quinoa, pastelillos de arroz, germen de trigo, harina integral, tortillas o tostadas integrales).
- Todas las semillas y nueces (cacahuates, nuez de la india, pistachos, lo del género, inclusive la crema de cacahuete o de almendra natural).
- Todas las legumbres (frijoles, chícharos, lentejas, habas, etc.).

Aceites de calidad como: de oliva, de semilla de uva, de canola, de cacahuete, de ajonjolí.

- Comidas de soya: tofu, proteína de vegetales texturizada.
- Condimentos (naturales).
- Agua (natural, en sus diferentes presentaciones).



## Se debe evitar:

- Las carnes y los productos animales en general.
- Todos los productos lácteos (incluyendo mantequilla, huevos, leche, quesos, etc.).
- Todos los endulzantes (miel, azúcar, jarabes, de dieta, etc.).
- Todo el pan con levadura, y lo cocinado con agentes para leudar.
- Todos los productos procesados y refinados como con aditivos de comida (salsas artificiales, sabores artificiales, químicos, harinas refinadas, todo lo que se le haya agregado conservadores artificiales, etc.).
- Todas las comidas que estén sumergidas en grasa como: papas a la francesa, fritos, cacahuates dorados.
- Las grasas sólidas como la margarina.
- Café, té, sodas, bebidas para dar energía, etc.

Recomendaciones extraídas de: El ayuno de Daniel: Fortalezca su espíritu, alimente su alma y renueve su cuerpo. Susan Gregory.