

GUÍA DE APOYO AYUNO 2023

Acerca de los alimentos del ayuno conforme al libro de Daniel (Daniel 1:12 y 10:2-3).

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, galletas de arroz, germen de trigo, harina integral, tortillas o tostadas de maíz o 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, entre otros.
- Aguacate y aderezos naturales (no de ingredientes animales).
- Comidas de soya: tofu, proteína de vegetales texturizada, similares.
- Condimentos (naturales).
- Agua natural, mineral.
- Jugos naturales.
- Infusiones naturales sin cafeína.



Se debe evitar:

- Las carnes y los productos animales en general.
- Todos los productos lácteos (incluyendo mantequilla, crema, leche, quesos, etc.)
- Todos los endulzantes (miel, azúcares, jarabes, de dieta, etc.)
- Todo el pan con levadura y lo cocinado con agentes para leudar.
- De lo posible, los productos procesados y refinados, los aditivos de comida no naturales (salsas artificiales, sabores artificiales, químicos comestibles) y las harinas refinadas.
- Las comidas que estén sumergidas en grasas no naturales o en exageración (alimentos no saludables) tales como las papas a la francesa o las botanas regulares (no nutritivas).
- Las grasas sólidas como la margarina.
- Café, té con cafeína, sodas, bebidas para dar energía, bebidas azucaradas, kool-aids, etc.

**Esta guía es con fines informativos. Le recomendamos estar al pendiente de distintas publicaciones complementarias que se estarán haciendo en las redes sociales y en la página web.*

**Cada persona es responsable de contactar a un médico antes de entrar en cualquier tipo de ayuno si así lo requiere, a fin de considerar su estado de salud en particular antes de comenzar a participar en el mismo.*

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."

Filipenses 4:13 RV1960