

# AYUNO DE DANIEL

## NUTRIENDO EL CUERPO MIENTRAS SE LLENA EL ALMA

El Ayuno de Daniel es un ayuno parcial basado en Daniel 1 y Daniel 10, donde Daniel escogió alimentos sencillos, de origen vegetal, para dedicarse a la oración y a buscar a Dios. El objetivo es claridad espiritual y disciplina, no el rendimiento alimenticio.

**“ESTE AYUNO SE TRATA DE DIRECCIÓN, NO DE PRIVACIÓN.”**

---

### EJEMPLOS DE ALIMENTOS PERMITIDOS

---

Vegetales	Frutas	Granos Integrales	Legumbres
Espinaca, col rizada, lechuga, brócoli, coliflor, zanahorias, pimientos, cebolla, camote, papa, calabacín, pepino, tomate.	Manzana, plátano, naranja, uvas, fresas, mango, piña, pera, dátiles.	Arroz integral, quinoa, avena natural, cebada, trigo integral.	Lentejas, frijoles negros, garbanzos, frijoles pintos.
Nueces y Semillas	Aceites (con moderación)	Bebidas	Otros
Almendras, nueces, anacardos, semillas de girasol, chía, linaza.	Aceite de oliva, aguacate, coco	Agua, té de hierbas, café negro (opcional), jugos naturales sin azúcar añadida	Tofu, productos de soya, hierbas, pequeñas cantidades de miel, pan Ezequiel, especies (lea la etiqueta para asegurarse que no contenga preservativos)

---

### EJEMPLOS DE COMIDAS QUE DEBERÍA DE EVITAR

---

Productos de animal	Otros
Carne roja, pescado, pollo, puerco, lácteos, huevos.	Azúcar, alimentos procesados, harinas blancas, pan con levadura, alcohol, refrescos, comidas procesadas, comida frita, comidas con aditivos o preservativos.

*“Como con todo lo demás que hagamos, ore y pídale a Dios en como exactamente usted debe de participar en este ayuno. Esta lista de comidas son sugerencias, no es “ley.”*

---

### PREGUNTAS COMUNES - GUÍA PRÁCTICA RÁPIDA

---

<b>¿Comidas preparadas?</b>	Lea la etiqueta. Sin azúcar ni químicos.
<b>¿Pasta?</b>	100% grano entero, sin azúcar.
<b>¿Cómo obtener proteína?</b>	Almendras, semillas, lentejas, quinoa, arroz integral, chícharos, tofu.
<b>¿Mantequilla de cacahuate?</b>	Natural, solo cacahuate. Sin azúcar.
<b>¿Palomitas de maíz?</b>	Sin mantequilla ni saborizantes.
<b>¿Cómo saber si es grano entero?</b>	Que diga “grano entero” como primer ingrediente. Debe tener fibra. “Harina de trigo” NO es grano entero.
<b>¿Aderezos?</b>	Aceite de oliva o limón.
<b>¿Cuánto comer?</b>	Hasta quedar satisfecho.
<b>¿Problemas de salud?</b>	Consulte a su médico. Ajustes son válidos si es necesario.

# EJEMPLO DE MENÚ DIARIO – 14 DÍAS

## DÍA 1

Desayuno: Avena con frutas  
Almuerzo: Sopa de lentejas  
Cena: Verduras salteadas con arroz integral

## DÍA 3

Desayuno: Batido de frutas  
Almuerzo: Chili de vegetales  
Cena: Verduras asadas con quinoa

## DÍA 5

Desayuno: Avena con dátiles  
Almuerzo: Hummus con vegetales  
Cena: Pimientos rellenos de arroz y frijoles

## DÍA 7

Desayuno: Plátano con nueces  
Almuerzo: Bowl de quinoa  
Cena: Estofado de lentejas

## DÍA 9

Desayuno: Fruta con semillas  
Almuerzo: Sopa de vegetales  
Cena: Vegetales salteados con tofu (opcional)

## DÍA 11

Desayuno: Avena con frutas  
Almuerzo: Ensalada grande con frijoles  
Cena: Chili de vegetales

## DÍA 13

Desayuno: Batido  
Almuerzo: Sopa de lentejas  
Cena: Arroz integral con vegetales

## DÍA 2

Desayuno: Fruta con nueces  
Almuerzo: Ensalada de quinoa y garbanzos  
Cena: Camote al horno con frijoles

## DÍA 4

Desayuno: Manzana con mantequilla de almendra  
Almuerzo: Ensalada con lentejas  
Cena: Salteado de vegetales y arroz

## DÍA 6

Desayuno: Batido  
Almuerzo: Wrap integral de vegetales  
Cena: Papa horneada con vegetales

## DÍA 8

Desayuno: Avena con manzana  
Almuerzo: Ensalada de garbanzos  
Cena: Curry de vegetales con arroz

## DÍA 10

Desayuno: Batido  
Almuerzo: Lentejas con quinoa  
Cena: Camote y brócoli asados

## DÍA 12

Desayuno: Fruta y nueces  
Almuerzo: Salteado de quinoa  
Cena: Camote relleno

## DÍA 14

Desayuno: Avena  
Almuerzo: Garbanzos  
Cena: Cena especial de vegetales

### CORAZONES ENFOCADOS, VIDAS RENOVADAS



Devocional diario de 5 minutos

Escanee el código QR para ver los  
14 devocionales.