



AYUNO DE DANIEL

BENEFICIOS ESPIRITUALES, MENTALES Y FÍSICOS

ESPIRITUALES:

Espiritualmente solo por mencionar diremos:

- La Iglesia Católica enseña que el ayuno es un acto de **mortificación de la carne**, para dominar los deseos físicos y pasiones, y control sobre uno mismo.
- El ayuno ayuda a concentrarse en la espiritualidad propia y a reconocer nuestras debilidades, produciendo humildad, nos enseña a reconocer nuestros pecados “Me dirigí hacia al Señor Dios, implorándole con oraciones y súplicas, con ayuno, saco y ceniza.” **Dan. 9,3.**
- Nos permite conocer la voluntad de Dios y obedecerla, ya que es el método más poderoso de oración y conversión.
- “Volved a mí de todo corazón, con ayuno, con llantos y con duelo.” **Jol 2, 12.** Según nuestra fe, el ayuno es la oración de intercesión más poderosa donde presentamos a Dios nuestras peticiones e intenciones.
- “Esta clase de demonios, solo se les expulsa con la oración y el ayuno.” **Mc 9, 29.** Solo con ayuno y oración se logran alcanzar algunos objetivos. Los grandes Padres y santos de la Iglesia, así como Jesús lo practicaron.

MENTALES:

Mentalmente señalaremos que:

- Incrementa la autofagia neuronal, nuestras células se auto reciclan, se deshacen de los desechos y se reparan a sí mismas
- Mejora las facultades mentales. Además del estado de ánimo, el ayuno parece mejorar la claridad mental.
- El ayuno aumenta los niveles de “serotonina” un mayor nivel de vigilancia y una mejora del estado de ánimo.

FÍSICOS:

Físicamente:

- Al desechar el estrés y los alimentos industrializados las personas eliminan de su vida problemas digestivos, intolerancias alimentarias, alergias, problemas metabólicos (hipertensión, colesterol, triglicéridos), desequilibrio hormonal, cansancios crónicos y fibromialgia, sobrepeso, obesidad, crisis personales etc.



- Nuestro organismo necesita cubrir ciertos requerimientos que debemos incluir en cada comida nutrientes como: vitaminas, minerales, proteínas, lípidos (o grasas), carbohidratos.

ALIMENTOS PERMITIDOS DURANTE EL AYUNO

CEREALES:

Algunos de los beneficios que nos aportan son: minerales, fibra, proteínas, un bajo nivel de grasa y diversas vitaminas como B1, B2, B12 y E.

EJEMPLO:

- Amaranto, arroz, avena, maíz, trigo, centeno, cebada, sorgo, quínoa, semillas de lino, farro, trigo sarraceno, espelta, sorgo, alpiste y mijo.

SEMILLAS OLEAGINOSAS

Algunos de los beneficios que nos aportan son: aceites vegetales, omega 3 y 6, vitaminas A, D, E y K, **calcio, fósforo, zinc**.

EJEMPLO:

- Soya, semillas de algodón, cacahuates, nueces, semillas de girasol, el coco, y las olivas (aceitunas).
- El mayor consumo de oleaginosas lo tenemos en los aceites que consumimos (de ajonjolí, cártamo, semillas de girasol, canola, semillas de lino, maíz u oliva).
- También forman parte de este grupo las castañas, las almendras crudas, la avellana y la semilla de calabaza, linaza, chía, zaragatona.
- Todos los granos integrales y semillas. Incluyendo trigo integral, pan integral, arroz integral, millo, quinoa, avena, cebada, maíz, pasta integral, tortilla integral y tortilla de maíz, cereales integrales, palomitas de maíz, soya, etc.

LEGUMINOSAS

Aportan hidratos de carbonos, fibra, minerales, proteínas, vitaminas del complejo B.

EJEMPLO:

- Timbó colorado, algarrobo, haba, judía o frijol, chícharo, lenteja, soja, tamarindo, ceibo, lupino.



VERDURAS

Aportan vitaminas, minerales proteínas, fitonutrientes, y fitoestrógenos.

EJEMPLO:

- Berros, espinacas, acelgas, pepinos, alcachofa, remolacha, champiñones, espinacas, col, lechuga, rábanos, achicoria, alcachofa, apio, borraja, brócoli, calabaza, canónigos, cardo, cebolla, chirivía, coles de hoja, endibias, coliflor, escarola, espinaca, grelos, haba tierna, hinojo, jengibre, lechugas, zanahorias, pepinos, jícamas, etc.
- Consume alimentos y vegetales altos en contenido graso (aguacate).

FRUTAS

Son ricas en vitaminas, minerales, promueven una buena salud, fortalecen el sistema inmunológico, nos protegen contra enfermedades.

EJEMPLO:

- **Dulces:** plátano, sandía, cereza, higo, melón, manzana roja.
- **Semidulces:** papaya, mango, pera, uva, guanábana.
- **Ácidas:** guayaba, fresa, frambuesa, limón, mora, piña, toronja, maracuyá, naranja, arándano rojo.
- **Semi ácida:** ciruelas, tomate, mandarina, granada, manzana verde, durazno.

Por sugerir algunas, pero se puede consumir cualquier tipo de fruta.

HONGOS

Contienen vitaminas minerales proteínas, lípidos y omegas.

EJEMPLO:

- Shiitake, porcini, trufa, champiñón, matsutake, enoki, huitlacoche, gírgola, trompeta de los muertos o clavos, senderilla, portobello, trompetilla amarilla, colmenilla, zetas.

GERMINADOS

Son semillas comestibles consideradas como alimentos vivos, y frescos con grandes cantidades de proteínas, carbohidratos, minerales, oligoelementos y vitaminas.

La germinación es el proceso natural por el que las semillas empiezan a mostrar tallos, brotes y pequeñas hojas. Aumentan su valor nutrimental hasta en un 200%, en solo 5 días de proceso de transformación.

Todas las semillas se pueden germinar las más comunes, trigo, alfalfa, berro, brócoli, cebolla, kale, lenteja, mostaza blanca, remolacha, avena, alpiste, ajonjolí, mijo, cebada, etc.



Proceso de germinación:

1. Remojar la semilla que desea germinar. Los cereales se dejan remojando 12 horas, las semillas de aceite 6 horas y las leguminosas 3 horas.
2. Lavar y enjuagar muy bien.
3. Pasar por un colador.
4. Guardar en un recipiente y taparlo.
5. Esperar 24 horas para terminar el proceso de germinación.

PODEMOS TAMBIEN CONSUMIR:

- **Sopas o caldos.** De preferencia que sea caldo o sopa de verduras, sin ningún tipo de carne adicionada.
- **Líquidos.** Agua pura, agua de manantial, agua destilada y otras aguas puras, aguas frescas, 100% jugos de frutas y vegetales naturales son aceptables, **sin azúcar, miel o endulzantes artificiales**, té descafeinado (de preferencia té de hierbas naturales, como manzanilla, etc.), leche de almendras y de soya. **No bebidas con cafeína.**
- **Otros.** Productos de soya, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias, arepas de maíz, aceitunas (contienen omega 3 y 6, vitaminas A, C y B1 y minerales (hierro y sodio). Además, son muy ricas en fibra y tienen un gran poder saciante (recuerda verificar que no tengan preservantes).

COMIDAS A EVITAR:

- **Carnes.** Todos los productos derivados de animal están restringidos en el ayuno de Daniel. Esto incluye carne, pollo, pescado, huevos, mantecas, etc.
- **Productos lácteos o derivados del animal, como:** leche, queso, mantequilla, yogurt, margarina, huevo y todo producto derivado del animal.
- **Todo tipo de frituras como:** plátano frito, doritos, cheetos, etc.
- **Líquidos o bebidas, como:** café o té con cafeína, refrescos, gaseosas, sodas, aguas carbonatadas, bebidas para energía, chocolate caliente, leche de vaca y otros animales.
- **Conservadores o preservantes.** Comida que contenga aditivos y conservadores. Se recomienda leer siempre las instrucciones de la lata o caja antes de consumir.
- **Pastas.** spaghetti, macaroni, etc.
- **Dulces.** Chocolate, postres, pasteles, uvas pasas, caramelos, toda clase de repostería, etc.
- **Todo endulzante.** Incluyendo azúcar regular, azúcar negra, mascabada, sustitutos de azúcar, miel, almíbar, melaza y jugo de caña.
- **Alcohol.** Está por demás decir que nada que contenga alcohol. Daniel bebió sólo agua (lo cual es típico para ayunos bíblicos)



- **Todo producto alimenticio refinado y procesado** incluyendo sabores artificiales, aditivos, químicos, etc.
- **No comer arroz blanco** durante el ayuno (puedes comer arroz integral), ni ningún alimento placentero.

Abstinencia sexual durante el ayuno. La abstinencia sexual es opcional. Si decides tener abstinencia sexual durante el ayuno, debe ser acordado con tu cónyuge y en oración pidiendo a Dios dirección.