



2845 E. 11<sup>th</sup> St. Pueblo, CO 81001 | 719-822-1350

21 días de ayuno y oración: **5-26 de Enero, 2020**

**Oración basada en la palabra de Dios, empoderada por la palabra de Dios, con la meta de lograr que se cumpla la meta de Dios.**

Sugerencia de comidas para un ayuno parcial (Ayuno de Daniel):

**Fruta:** fresca, seca, en jugo, enlatada. Manzanas, plátanos(bananas), sandía, papaya, kiwi, duraznos, toronja, melón, uvas, fresas, pasas, piña, guayaba, mango, mandarina etc....

**Vegetales:** Frescos, enlatados, congelados. Calabaza, zanahoria, espárragos, brócoli, repollo, apio, elote, ajo, pepinos, cebolla, espinacas, tomate etc.....

**Granos:** arroz integral, pasta integral, tortilla integral, quínoa, avena, frijoles, lentejas, etc....

**Nueces:** cacahuates, peanut butter, semillas de girasol etc....

**Líquidos:** Agua, jugos naturales.

**Televisión e internet:** Sustituya su uso de las redes sociales y televisión/cine con oración, lectura bíblica.

***“Cuando ayunes, que no sea evidente, porque así hacen los hipócritas; pues tratan de tener una apariencia miserable y andan desarreglados para que la gente los admire por sus ayunos. Les digo la verdad, no recibirán otra recompensa más que esa. 17 Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. 18 Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará..”*** Mateo 6:16-18 NTV

\* Si tienes problemas o problemas físicos deben de consultar su doctor antes de comenzar cualquier tipo de ayuno.