



## Guía para el Ayuno Saludable 2026

### El Ayuno Bíblico

¿Qué es el Ayuno? Naturalmente hablando, el ayuno es simplemente abstenerse de alimentos o actividades por un tiempo con un propósito definido. Ayunos pueden incluir comida, relaciones sexuales, Juegos de video, etc. Pero en nuestro caso estamos ayunando de comida principalmente.

**El Ayuno Bíblico**, simplemente declarado, es **abstenerse de alimentos y/o bebidas para un propósito espiritual según la guía del Espíritu Santo**.

El Ayuno Natural (no-espiritual) puede tener la meta de perder peso, eliminar toxinas, tomar control de un hábito u otra razón. El Ayuno Bíblico siempre tiene una razón espiritual. Según la Biblia, hay unas prácticas que Jesús nos enseña hacer. Unos principios son Orar y Ayunar. Mientras que no estamos mandados ayunar, las palabras de Jesús y otros implican que estaremos ayunando ahora que Jesús nos dejó aquí en la tierra. Hay un gran propósito y resultados poderosos.

El Ayuno Bíblico requiere mucha disciplina y fuerza sobre la voz de la carne – fuerza que sólo puede recibir de Dios porque es ESPIRITUAL, no natural. No lo hacemos para impresionar a otros sino para conectarnos mejor con Dios mismo. Vuestra disciplina en privado le traerá recompensas en el cielo, lo dice en Mateo 6. El ayuno es para el beneficio de uno, no de Dios – para ponerse más sensible a la voz de Dios.

Antes de comenzar, tenemos que entender **ciertos principios básicos** para estar en mayor unidad.

### Razones equivocadas para ayunar:

- 1) No se puede ganar mérito delante de Dios o para librarse de la culpabilidad de pecado. Hay una sola cosa que nos da mérito delante de Dios y que nos limpia del pecado: La Sangre Poderosa de Jesús. No se puede ser más limpio delante de Dios por ayunar, pues sería negar la obra de Jesucristo que es suficiente.
- 2) Tampoco es que movemos o manipulamos a Dios mediante nuestras obras en el ayuno. A veces la gente piensa que por ayunar podemos cambiar la mente de Dios o su opinión. ¡No es cierto! La fe es lo que mueve la mano de Dios en respuesta a Su Palabra. El ayuno sencillamente lo quebranta a Ud. y lleva su fe a un nuevo nivel.

### **¿Por qué debo ayunar?**

- 1) ¿Necesita dirección para su vida?
- 2) ¿Necesita el toque tierno de Dios en tu vida?
- 3) ¿Hay un sueño dentro de Ud. que sólo Él puede hacer posible?
- 4) ¿Estás en necesidad de un nuevo encuentro con Él?
- 5) ¿Desea una relación más profunda, más íntima y poderosa con el Señor?
- 6) ¿Estás listo para aumentar tu sensibilidad a los deseos de Dios, ser más sensible a la voz de Dios?
- 7) ¿Necesita romper con las ataduras, hábitos, o vicios en su vida?
- 8) ¿Tiene un amigo o ser querido que necesite la salvación?
- 9) ¿Desea saber la voluntad de Dios para su vida?
- 10) ¿Desea dominar su carne, el "rey estómago"?

### **Enfoque del Ayuno Bíblico**

**1 Timoteo 2:1-2** "...exhortar por lo tanto, que, en primer lugar, súplicas, oraciones, intercesiones y dando gracias, hecho para todos los hombres; Para Reyes y para todos los que están en autoridad; que nos podemos llevar una vida tranquila y pacífica en toda piedad y honestidad".

**Romanos 12:1** "yo te imploro por lo tanto, hermanos, por la misericordia de Dios, que presentarán vuestros cuerpos una vida sacrificio, Santo, aceptable a Dios, [que] su servicio razonable."

**Mateo 6:33** "pero buscad primeramente el Reino de Dios y su justicia; y todas estas cosas se os añadirá."

**Isaías 58:6** "¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo?"

**Otras Referencias Generales del Ayuno:** Mateo 6:16-18, Mateo 9:14-15, Lucas 18:9-14

**-Relación con la Oración y la Lectura de la Palabra:** 1 Samuel 1:6-8, 17-18, Nehemías 1:4, Daniel 9:3, 20, Joel 2:12, Lucas 2:37, Hechos 10:30, Hechos 13:2

**-El Poder del Ayuno Corporativo:** 1 Samuel 7:5-6, Esdras 8:21-23, Nehemías 9:1-3, Joel 2:15-16, Jonás 3:5-10, actos 27:33-37

**-El Ayuno y la Actitud:** Recuerda que es la actitud de un corazón que sinceramente buscan a Dios. (Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8:8).

### **Tipos de Ayuno**

Existen varios tipos de ayuno. El que elija Ud. es entre usted y Dios. Él honrará su decisión y le encontrará allí. Unos tipos de Ayuno son:

1) El **Ayuno Total** – No comida, sólo líquidos. Hay que establecer el número de días, pero hay que beber mucha agua durante todo el tiempo.

2) El **Ayuno de Daniel** – Comiendo, pero sin carne, dulces y pan. Hay que beber mucha agua, sopitas (caldos) y jugos, por ejemplo. Se puede comer frutas y verduras.

3) El **Ayuno Parcial** – Comiendo por periodos de tiempo. Es decir, se puede ayunar de toda comida durante las horas del amanecer hasta las 3 p.m. Otra opción sería ayunar desde que sube el sol hasta que baja el sol (es decir una comida por día).

### **Periodos diferentes de Ayuno**

Se puede ayunar por 1 día, 3 días, 5, 7, 9 o 14 días, 21 días...no recomendamos ayunar por 40 días sin mucha experiencia. Jesús lo hizo con la guía específica del Espíritu Santo y no sabemos los detalles.

### **El Ayuno y Su Salud**

Queremos enfatizar la importancia de cuidar la salud y ser sabio.

Recomendamos que **siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier tipo de ayuno**. Si son débiles en salud o tiene dudas sobre su capacidad física para ayunar, especialmente instamos a consultar a un médico antes de comenzar su ayuno. Existen diferentes tipos de ayunos recomendados en estas páginas. Su médico puede ofrecer asesoramiento sobre cómo se puede participar en esto de manera que es saludable para usted. Si Ud. sufre de una enfermedad o condición como diabetes, la presión alta, peso bajo o alto, etc. Queremos decir que el ayuno puede afectar a sus condiciones. Es altamente importante que lo hagas con consejo médico antes de comenzar y durante si Ud. sufre agravación de sus síntomas. Creemos en la sanidad de Dios, pero sabemos que vivimos en un mundo natural. Hay que ser sabio.

### **Pautas Generales del Ayuno**

¿Cómo comienzo? Comenzamos con

1) Tener un Objetivo Claro. Ser Específica. ¿Por qué ayunar? ¿Necesita dirección, sanidad, restauración de matrimonio o problemas familiares? ¿Se enfrentan a dificultades financieras? Pedir orientación del Espíritu Santo.

2) Orar Diariamente y Leer la Biblia lo más posible. Es entendible que tiene que trabajar, pero cuando puede dar lugar a la búsqueda espiritual en vez de las distracciones. Dios nos habla principalmente a través de Su Palabra pues es necesario meternos en la Palabra para oír Su voz.

3) Prepararse espiritualmente. Confiese sus pecados a Dios. Pedir al Espíritu Santo para revelar áreas de debilidad. Perdonar a todos los que le han ofendido y pedir perdón a aquellos que puede haber ofendido (Marcos 11:25;

Lucas 11:4; 17:3-4). Entregar su vida completamente a Jesucristo y rechazar los deseos mundanos que intentan obstaculizarle. (Romanos 12:1 - 2). No tiene que ser perfecto pero la actitud correcta ayuda mucho.

4) Decidir qué tipo de ayuno elige. Depende de usted. Sea siempre guiado por el Espíritu Santo. No lo haga para sentirse mejor o actuar espiritual.

5) Decidir cuan largo será el ayuno que escoja. La mayoría puede fácilmente ayunar de uno a tres días, aunque el estomago gritará después de la primera comida perdida. Pero se puede percibir la gracia de Dios para ir más largo, incluso tanto como de 21 días o más. Usar la sabiduría y orar para obtener orientación. A principiantes se les aconseja empezar lento.

6) No actuar como mártir. Jesús reprendió a los religiosos por hacer una actuación buscando simpatía. Sea sencillo y no se queje. Si está sufriendo tanto, deje de ayunar.

### **¿Qué se puede esperar?**

Natural y Emocional: Cuando uno ayuna su cuerpo desintoxica, eliminando los químicos de su sistema. Esto puede causar molestias leves como dolores de cabeza e irritabilidad durante la retirada de cafeína y azúcares. Y naturalmente, usted tendrá dolores de hambre. Limitar su actividad y ejercicio moderado. Tómese tiempo para descansar. No deje que quede irritable con gente. Mantenga su fe y gozo. Dios tiene más que suficiente gracia para ayudarlo.

Espiritual: El ayuno trae consigo resultados milagrosos. Están siguiendo el ejemplo de Jesús y los Apóstoles cuando ayunaron. Hay que dedicar tiempo a escuchar y cantar la alabanza y adoración, o mejor cantar nuevas canciones en el Espíritu. Orar tan a menudo como sea posible durante todo el día. Alejarse lo más posible de las distracciones normales tanto como sea posible y mantener mente y corazón buscando el rostro de Dios.

### **¡Agua, Agua y más Agua!**

A pesar de la duración de su ayuno, cuando comience, debería tratar de beber al menos 3 litros de agua purificada, filtrada de botella o destilada a lo largo del primer día, y durante todo el ayuno. Trata de no tomar del grifo si le puede evitar, pero es mejor que no tomarla. ¡El agua le hará sentirse más lleno! El agua es el mejor amigo del que ayuna, así que continúe bebiendo mucha agua a lo largo del ayuno. Lleve una botella a su trabajo y siga bebiendo.

Ojo: Demasiada agua sin un poco de sal y azúcar (electrolitos, como hay en bebidas como Gatorade) puede ser muy dañina. Su cuerpo necesita un poco para mantener la química balanceada. Ten cuidado con esto.

## **Terminando el Ayuno**

¿Cómo terminar? ¡Despacio! No comer demasiado cuando termine su ayuno. Comenzar a comer alimentos sólidos poco a poco; comer porciones pequeñas o bocadillos. Comida ligera es mejor que carne, pasta, grasas, etc.

***Al final de todo no estamos tratando de probar nada a nadie, ni a Dios mismo. Es un ejercicio espiritual para callar la voz de la carne dejándonos escuchar claramente la voz del Espíritu Santo y tomando dominio sobre la carne. No se afane por nada. Haga lo que puede. No hay ninguna condenación para los que siguen al Señor y que caminan en el Espíritu. El Ayuno puede ser un gran reto para los que no están acostumbrados, pero como Pablo dijo: “Todo lo puedo en Cristo, que me fortalece”. ¡Lo haremos juntos en el poder de Dios!***

## **Nuestro propósito unido en IPF 2026**

Queremos animarlos a dirigir sus oraciones de manera unida durante nuestro ayuno. Aunque tengan razones personales para ayunar, hay unas áreas específicas en las que les pedimos que se enfoquen y estén de acuerdo con nosotros. Estas son: 1) Sabiduría para los líderes en la guía de la iglesia, para el gobierno local y la nación, para protección, salud y sabiduría; 2) Dirección específica para la iglesia; y 3) las almas; 4) las finanzas de las familias y la iglesia, incluyendo la búsqueda de nuestro propio edificio; y 5) Las Misiones.

1) **Liderazgo:** Todos estamos aprendiendo en este proceso, y también tenemos hermanos y hermanas en nuevas posiciones de autoridad. Siempre queremos caminar en amor, sabiduría y con la mente de Cristo con todos. La Biblia indica que debemos orar continuamente por nuestros líderes espirituales y seculares (1 Timoteo 2:1-2). Cuando oramos por nuestros líderes espirituales —pastores, ancianos, diáconos y otros aquí en los Estados Unidos y alrededor del mundo— podemos esperar que la paz de Dios reine en nuestras vidas y en nuestra nación.

2) **La dirección del Señor:** es extremadamente importante. Queremos lo mejor de Dios. Como líderes, sabemos cómo escuchar Su voz, pero el ayuno nos ayuda a escuchar con mayor claridad. Siempre queremos hacer y estar en Su perfecta voluntad.

3) **Almas:** Queremos ganar más almas, a través de invitaciones y evangelización en la comunidad, y a través de un ministerio poderoso en la iglesia. Queremos ver mayor impacto en nuestra comunidad. ¡Los condados de Sarasota y Manatee pertenecen a Cristo!

4) **Finanzas:** Sabemos que Dios desea que prosperemos abundantemente. Él nos da Su promesa de que si damos, recibiremos, y más que suficiente para toda buena obra. Queremos orar por el bienestar de nuestra gente, por sus finanzas, ideas creativas, favor, empleadores, empleados e inversiones. Que los

diezmos y las ofrendas aumenten como reflejo de la prosperidad personal de los miembros. Reconocemos que Dios no está limitado por las finanzas de los miembros. Él puede traer recursos a la iglesia de muchas fuentes. Para cumplir Su plan para la Iglesia Palabra de Fe, necesitamos una mayor abundancia de fondos. ¡Tenemos una gran visión, pero también tenemos un Dios aún más grande!

**5) Misiones:** Nos encanta servir a nuestra comunidad local, pero también anhelamos alcanzar a otras naciones. Actualmente apoyamos a varios misioneros y proyectos misioneros, tanto a nivel local como en todo el mundo. Nuestro objetivo es seguir sumando naciones a nuestra labor evangelizadora, siempre guiados por el Espíritu Santo. Centramos nuestro apoyo en la obra misionera que enseña tanto sobre la salvación en Cristo como sobre la realidad del Espíritu Santo en nuestras vidas. Él siempre exalta a Cristo, lo cual es maravilloso, pero también mora en nosotros con poder a medida que confiamos en Él y desarrollamos nuestra relación con Él. Él es la puerta a los dones del Espíritu y, como ministerio de evangelio completo, queremos compartir con las personas esta gran dimensión de nuestras vidas a través del Bautismo en el Espíritu Santo.

#### **En conclusión...**

Les animamos a buscar al Señor con nosotros en oración y a buscar su guía sobre cómo realizar su ayuno bíblico. Creemos que cuando oramos y buscamos a Dios primero, todo lo demás nos será añadido. (Mateo 6:33)

Al comenzar este año 2026, proponemos que oremos y ayunemos juntos como congregación de creyentes, unidos en la fe y anhelando escuchar la voz de Dios.