

tipos de ayuno

1. Ayuno total: En este no se come ni se bebe nada, el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes. (*Ester 4:16*)¹

El ayuno total debe hacerse solo por períodos cortos de tiempo, por ejemplo, 6, 12 o 24 horas. Es muy importante no hacer este tipo de ayuno por más de tres días. Es recomendable hacerlo bajo supervisión médica, ya que el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes y puede ser peligroso para la salud.

2. Ayuno con agua: No se come nada, pero se puede beber agua.

Al permitir hidratarse puede ser un poco más extenso que el ayuno total, pero también es aconsejable consultar con un médico, sobre todo si se piensa estar por más de dos días solo con agua.

Se piensa que este fue el ayuno que Jesús hizo por 40 días justo antes de comenzar su ministerio. Los Evangelios mencionan que Jesús dejó de comer y tuvo hambre, pero no dicen que tuviera sed (*Lucas 4:1-2*)²

Hay personas que deciden incorporar jugos de frutas o agua con gotas de limón al hacer este ayuno.

3. Ayuno de líquidos: Se puede beber distintos líquidos.

Este es un ayuno que, aparte de agua incluye otro tipo de líquidos como por ejemplo el café, infusiones, jugos de frutas, jugos verdes, extractos de verduras, caldo y crema de verduras.

Este tipo de ayuno se puede hacer por más tiempo.

¹ **Ester 4:16 NTV:** «Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa y hagan ayuno por mí. No coman ni beban durante tres días, ni de noche ni de día; mis doncellas y yo haremos lo mismo. Entonces, aunque es contra la ley, entraré a ver al rey. Si tengo que morir, moriré».

² **Lucas 4:1-2 NTV:** Entonces Jesús, lleno del Espíritu Santo, regresó del río Jordán y fue guiado por el Espíritu en el desierto, donde fue tentado por el diablo durante cuarenta días. Jesús no comió nada en todo ese tiempo y comenzó a tener mucha hambre.

tipos de ayuno

4. Ayuno parcial: Comes de vez en cuando, sin excesos.

La idea es comer de forma sencilla para mantener el cuerpo funcionando sin comer en exceso o por placer. En la Biblia encontramos el ejemplo de Daniel, vemos cómo practicó este ayuno durante tres semanas.

Daniel dejó de comer comidas especiales (elaboradas o sabrosas) y carne. También dejó de beber vino. Este ayuno de Daniel es muy conocido y seguido, ya que es menos radical. Es más fácil para personas que tienen alguna condición de salud que no les permite realizar otro tipo de ayuno. (*Daniel 10:2-3*)³

Este ayuno puede ser más extenso, porque se elimina solo cierto tipo de alimentos y desgasta menos el cuerpo. Hay personas que deciden dejar de comer carne, otras dejan de lado los postres, dulces o golosinas. Es bastante común beber solo agua en lugar de jugos o refrescos durante este ayuno.

5. Ayuno de entretenimiento o hábitos:

Hoy día vemos personas que deciden abstenerse del uso de las redes sociales o de la televisión durante unos días, y usan ese tiempo para profundizar más en su relación con Dios y enfocarse en buscar su voluntad. Este tipo de ayuno puede ir unido a un ayuno parcial.

- Sea cual sea el ayuno que escojas, lo más importante es dedicar ese tiempo para buscar más de Dios.
- El foco debe estar en pasar tiempo con Él, orando, adorándole y leyendo su Palabra.
- Debe ser un tiempo en el que todo lo demás pase a segundo plano para deleitarnos en escuchar a nuestro Padre y en recibir lo que él quiera darnos.

³ **Daniel 10:2-3 NTV:** Cuando recibí esta visión, yo, Daniel, había estado de luto durante tres semanas enteras. En todo ese tiempo no comí nada pesado. No probé carne ni vino, ni me puse lociones perfumadas hasta que pasaron esas tres semanas.