



Orando en todo, 21 días de ayuno y oración

Por Centro Amistad

Edición © 2026



Este trabajo está bajo la licencia de creative commons atribución-sin derivar, 4.0 internacional.



Atribución - Se debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se introdujeron cambios.



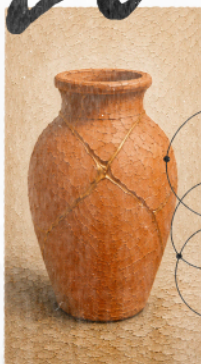
Sin Derivar - Si se realiza una combinación, se transforma o amplía el material, no podrá distribuir el material modificado.

Copia digital. Hecha en México.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, digital o impreso sin previa autorización de Centro Amistad



ORANDO
EN TODO



EL ENFOQUE

Durante estos 21 días de ayuno y oración **caminaremos bajo la invitación de aprender a orar en todo**: no solo cuando tenemos claridad, fuerza o palabras correctas, sino también cuando cargamos lágrimas, dudas, culpa, temor, ansiedad, cansancio espiritual y preguntas que no sabemos cómo ordenar.

Este tiempo no estará enfocado únicamente en pedirle cosas a Dios, sino en aprender a **llevarle nuestra vida completa**. Orar en todo significa **dejar de dividir nuestra espiritualidad entre lo que sí se puede decir delante de Dios y lo que preferimos esconder**. En los Salmos descubrimos que Dios no nos llama a negar lo que sentimos, ni a dejarnos gobernar por ello, sino a **procesarlo en Su presencia hasta que nuestro corazón sea reordenado por Su verdad**.

Aprenderemos a **orar desde la honestidad de nuestra alma**. Reconoceremos que hay lágrimas que no deben convertirse en amargura, dudas que no deben convertirse en abandono, y emociones profundas que no necesitan ser maquilladas para entrar delante de Dios. Así como los salmistas oran desde lo más crudo del

corazón, también nosotros aprenderemos a presentarnos delante del Señor sin máscaras, permitiendo que Él nos encuentre en medio del dolor, la confusión y la fragilidad.

La oración comienza cuando reconocemos que no podemos salvarnos, sanarnos ni sostenernos solos. Es reconocer que necesitamos ayuda más allá de nosotros mismos.

Profundizaremos en la manera en que el evangelio responde a lo que ocurre dentro de nosotros. Orar nuestras dudas no significa rendirnos ante ellas, sino traerlas delante de Dios para que Él las examine, las purifique y nos sostenga. Orar nuestra culpa no significa quedarnos hundidos en vergüenza, sino mirar a Cristo como nuestro Redentor. Orar nuestros temores no significa fingir valentía, sino aprender a seguir el hilo de la obediencia aun cuando el camino parezca incierto. **La oración forma una fe más madura, más pensada, más honesta y más profundamente arraigada en la gracia.**

Seremos guiados a orar el evangelio hasta el centro del corazón. No se trata solo de recordar verdades correctas, sino de **permitir que esas verdades nos transformen desde adentro.** El evangelio nos recuerda que, aunque nosotros olvidamos a Dios, Cristo fue olvidado por nosotros para que nunca fuéramos olvidados por el Padre. Por eso podemos llevar delante de Él nuestra culpa, nuestro temor, nuestra vergüenza, nuestra ansiedad y nuestras cargas más profundas.

Cada día será una invitación a tomar una
verdad del evangelio y orarla hasta que deje
de ser solo una idea y se convierta en
descanso, consuelo, dirección y fortaleza.

Esta temporada será un camino para aprender que **la oración no es una actuación espiritual, sino un encuentro real con Dios**. No venimos a demostrar que estamos bien; venimos a presentarle al Señor todo lo que somos.

Ayunamos para hacer espacio. Oramos para entregar el corazón. Nos reunimos para aprender juntos a llevarlo todo a Dios: nuestras lágrimas, nuestras dudas, nuestra culpa, nuestro temor, nuestras necesidades, nuestras decisiones y nuestra esperanza. Porque **cuando oramos en todo, no necesariamente cambia primero lo que nos rodea, pero sí comienza a cambiar el lugar desde donde enfrentamos la vida**: ya no desde la ansiedad, sino desde la presencia; ya no desde el control, sino desde la confianza; ya no desde la vergüenza, sino desde el evangelio.



oren en
todo tiempo
en el Espíritu

PREPARA TU VIDA



PREPARA TU VIDA

Este tiempo no es solamente para agregarlo a nuestra agenda; es una invitación a ordenar nuestra vida alrededor de Jesús. En un mundo lleno de ruido, prisa, distracciones y deseos inmediatos, apartamos estos días para hacer espacio: espacio en el cuerpo, en la mente, en el corazón y en nuestras decisiones.

Ayunar no se trata solo de dejar alimentos; se trata de ofrecerle a Jesús nuestra vida completa. Cuando el cuerpo siente hambre, el alma recuerda una verdad más profunda: fuimos creados para depender de Dios. El hambre se convierte en una señal que nos llama a buscar al Padre, escuchar Su voz y rendir nuestra voluntad.

Orar tampoco es una técnica para conseguir resultados rápidos. La oración es comunión. Es aprender a hablar con Dios, escuchar a Dios y

permanecer con Dios. No buscamos “orar mejor” para sentirnos más espirituales; buscamos estar con Él para ser formados por Él.

Durante estos 21 días como iglesia no queremos vivir un ayuno marcado por culpa, presión o comparación. Cada persona comenzará desde un lugar distinto. Algunos tendrán facilidad, otros tendrán resistencia. Algunos sentirán fuerza, otros cansancio. **Pero el propósito no es hacerlo perfecto, sino hacerlo con un corazón rendido.**

Dios trabaja en nosotros a través de procesos y temporadas, de manera lenta, profunda y constante. Día tras día, oración tras oración, decisión tras decisión y el Espíritu Santo va alineando nuestros deseos con los deseos de Dios. Por eso, antes de comenzar, prepara tu vida:

Comienza con humildad. No empieces desde donde “deberías estar”, sino desde donde realmente estás. Dios no desprecia comienzos pequeños cuando nacen de un corazón sincero.

Haz espacio. No se trata de añadir más carga a una vida saturada. Pregúntate: ¿qué necesito apagar, soltar o reducir para estar más atento a Dios?

Entrégate con propósito. El ayuno será tan profundo como la rendición que traigas delante del Señor. No ayunamos para impresionar a otros, sino para abrir nuestro corazón al Padre.

Permanece. Habrá días donde sentirás mucho y días donde no sentirás nada. Sigue. La constancia también es adoración. La repetición fiel forma raíces profundas.

Escucha antes de correr. No llenes todo el silencio con palabras. Permite que Dios examine tu corazón, tus hábitos, tus sueños y tus motivaciones.

Vuelve a empezar cuando sea necesario. Si fallas un día, no abandones el proceso. La gracia de Dios no te invita a esconderte, sino a regresar.

Este tiempo de ayuno y oración es una caminata de amor, no una competencia espiritual. Es una oportunidad para bajar el volumen de lo innecesario y volver a escuchar la voz de Dios. Que cada comida que sueltes, cada oración que hagas y cada momento de silencio se conviertan en un altar donde Dios forme en ti una vida más sensible, obediente y rendida a Él.

“Busquen al SEÑOR y su poder;
busquen continuamente su rostro”.

— 1 CRÓNICAS 16:11

¿QUÉ SIGNIFICA AYUNAR?

Es apartarnos voluntariamente de ciertos alimentos o hábitos por un tiempo determinado, con el propósito de volver nuestro corazón a Dios. No es solamente dejar de comer; es aprender a depender. Es **permitir que el hambre del cuerpo nos recuerde el hambre más profunda del alma: la necesidad de Dios, de Su presencia, de Su dirección y de Su gracia.**

En el ayuno, nuestro cuerpo también participa en nuestra vida espiritual. No buscamos a Dios solo con pensamientos o palabras; **le ofrecemos nuestra vida completa.**

El ayuno también nos forma. Dios trabaja en nosotros con **paciencia, constancia y profundidad**. Así como la oración, la adoración y la Palabra van formando nuestra vida, el ayuno nos ayuda a crear espacio para que Dios moldee nuestro carácter, examine nuestras motivaciones y fortalezca nuestra dependencia de Él.

Por eso, ayunar no es castigar el cuerpo, sino **consagrar la vida**. No es buscar dolor, sino buscar a Dios. No es una dieta espiritual, sino una rendición voluntaria que abre espacio para escuchar, obedecer y caminar con mayor sensibilidad al Espíritu Santo.

En estos 21 días, cada momento de abstinencia será una invitación a orar: **“Señor, más que alimento, necesito Tu presencia. Más que mis deseos, quiero Tu voluntad. Más que mis fuerzas, necesito Tu gracia.”**

¿POR QUÉ AYUNAMOS?

Ayunamos porque necesitamos recordar quién ocupa el centro de nuestra vida. En medio de la prisa, el ruido, las responsabilidades y los deseos que compiten por nuestra atención, el ayuno nos detiene. Nos ayuda a reconocer que no vivimos solamente de lo que alimenta el cuerpo, sino de la presencia de Dios, de Su Palabra y de Su voluntad.

El ayuno crea espacio. No porque Dios esté lejos, sino porque muchas veces nuestro corazón está lleno de demasiadas voces. Al abstenernos voluntariamente de ciertos alimentos, hábitos o comodidades, abrimos un lugar interior para buscar al Señor con más atención, dependencia y sensibilidad.

Ayunamos porque Jesús nos mostró una vida rendida al Padre. Él no vivió gobernado por la comodidad, la aprobación o la necesidad inmediata, sino por la

voluntad de Dios. De la misma manera, cuando algo comienza a ocupar el centro de nuestra vida —la comida, las relaciones, el trabajo, el dinero, el éxito o cualquier otro deseo— puede llegar a gobernarnos. Al decir “no” por un tiempo a ciertas cosas, entrenamos el corazón para decirle “sí” a Dios con mayor libertad.

Ayunamos para orar con mayor enfoque. El ayuno y la oración caminan juntos: mientras el cuerpo se abstiene, el alma se vuelve más consciente de su necesidad de Dios. Por eso, en estos días, la oración no será nuestro último recurso, sino nuestra primera respuesta. Buscamos a Dios antes que la solución, Su presencia antes que el resultado y Su voluntad antes que nuestros propios planes.

También **ayunamos porque Dios no solo quiere responder nuestras peticiones; quiere formar nuestra vida.** En el proceso del ayuno, Él trabaja en nuestra paciencia, dominio propio, humildad, obediencia y dependencia. Lo que Dios quiere hacer en nosotros es tan importante como lo que queremos que Él haga por nosotros.

Ayunamos para discernir. Cuando bajamos el volumen de lo innecesario, comenzamos a escuchar con mayor claridad. El ayuno nos ayuda a examinar nuestros hábitos, decisiones, relaciones, motivaciones y sueños delante del Señor.

¿QUÉ SIGNIFICA INTERCEDER?

Es presentarnos delante de Dios a favor de alguien más. Es llevar personas, familias, ciudades, necesidades y cargas delante de Dios, creyendo que Él escucha, responde y actúa conforme a Su voluntad. Interceder no es solamente pedir por otros; es permitir que Dios ponga en nuestro corazón lo que está en el Suyo.

La intercesión nace del amor. Cuando intercedemos, dejamos de orar únicamente desde nuestras propias necesidades y comenzamos a cargar, delante de Dios, las necesidades de otros. Oramos por quienes sufren, por quienes necesitan dirección, por quienes están lejos de Dios, por nuestras familias, por la iglesia, por nuestras

autoridades y por nuestra nación.

Pero **la intercesión no comienza en nosotros; comienza en Jesús**. Él es nuestro gran intercesor. La Biblia enseña que Jesús vive para interceder por los que se acercan a Dios por medio de Él. Esto significa que, aun ahora, Cristo está presentando nuestra vida delante del Padre. Su obra en la cruz fue completa, y Su intercesión aplica esa victoria a nuestro presente. Por eso, cuando intercedemos, no oramos solos. Nos unimos a la oración de Jesús. Él es el puente entre la necesidad humana y los recursos del cielo. Él conoce nuestras cargas, nuestras debilidades, nuestras luchas y nuestras peticiones; y nos invita a participar con Él en Su amor por las personas.

Interceder también es ponerse en medio con fe. Es pararse entre la necesidad y la promesa, entre el dolor y la esperanza, entre la tierra y el cielo, diciendo: “Señor, que venga Tu reino y que se haga Tu voluntad”.

Durante estos 21 días, no solo presentaremos nuestras propias peticiones; también levantaremos la mirada para orar por otros. **Interceder es amar en oración.** Es creer que Dios puede obrar donde nosotros no podemos llegar, tocar lo que nosotros no podemos tocar y transformar lo que nosotros no podemos cambiar.

“Por lo cual puede también salvar
perpetuamente a los que por él se acercan
a Dios, viviendo siempre para interceder
por ellos.”

— **Hebreos 7:25**

¿POR QUÉ ORAMOS?

Oramos porque fuimos creados para vivir en comunión con Dios. La oración no es solamente una actividad espiritual; es el lugar donde nuestro corazón vuelve a su origen. En oración dejamos de vivir desde la autosuficiencia y reconocemos que necesitamos la presencia, la voz, la dirección y la gracia del Padre.

Oramos porque la vida nos sobrepasa. Hay cargas que no podemos resolver con fuerza humana, decisiones que no podemos tomar solo con lógica y batallas que no podemos pelear únicamente con nuestras capacidades. La oración nace muchas veces como “una búsqueda de ayuda fuera de nosotros mismos”. Por eso oramos: porque no somos suficientes, pero Dios sí lo es.

Oramos porque la relación con Dios requiere presencia, no solo información. Podemos saber cosas acerca de Dios y aun así vivir lejos de Él. La oración nos lleva más

allá de las ideas; nos invita a encontrarnos con una Persona. En el silencio, en la adoración, en la petición y aun en nuestras lágrimas, aprendemos a estar con Dios.

Oramos porque la ansiedad no se vence con control, sino con confianza. La oración nos enseña a soltar lo que no podemos sostener y a descansar en el carácter de Aquel que sí puede sostenernos. La confianza es seguridad en el carácter de Dios. No siempre entendemos lo que Dios hace, pero en oración recordamos quién es Él.

Oramos porque el silencio también nos forma. Dallas Willard decía que el silencio nos confronta con la realidad de nuestra vida. Por eso, cuando oramos, no solo presentamos peticiones; también permitimos que Dios revele lo que hay dentro de nosotros: temores, deseos, heridas, motivaciones y esperanzas que necesitan ser rendidas a Él.

Oramos porque es nuestra primera respuesta, no nuestro último recurso. Antes de reaccionar, oramos. Antes de decidir, oramos. Antes de cargar solos, oramos. Antes de buscar una salida, buscamos el rostro de Dios.

LA FISIOLOGÍA DEL AYUNO

Dios nos creó como seres integrales: cuerpo, alma y espíritu. Por eso, cuando ayunamos, no estamos ignorando el cuerpo ni castigándolo; estamos aprendiendo a rendirlo delante de Dios con sabiduría, intención y cuidado.

Cuando comemos, el cuerpo transforma los alimentos en energía para sostener sus funciones diarias. Esa energía nos ayuda a pensar, movernos, trabajar, respirar y mantener el organismo en equilibrio. Parte de esa energía se usa de inmediato, y otra parte se almacena para momentos en los que no recibimos alimento.

Durante el ayuno, el cuerpo comienza a utilizar esas reservas. Primero recurre a la glucosa almacenada, especialmente en el hígado. Conforme pasan las horas sin alimento, el organismo empieza a depender más de sus reservas de grasa como fuente de energía. Este proceso muestra que el cuerpo fue diseñado con una capacidad natural de adaptación.

Por eso es normal experimentar algunos cambios durante el ayuno: hambre, cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad o menor energía, especialmente si estamos reduciendo azúcar, cafeína o alimentos ultraprocesados. Estas señales no deben vivirse con temor, sino con atención y prudencia.

El propósito del ayuno no es llevar el cuerpo al extremo, sino ordenar nuestros apetitos delante de Dios.

Mientras el cuerpo aprende a depender de sus reservas, el corazón aprende a depender de la gracia del Señor.

En estos días, escucha tu cuerpo, mantente hidratado, descansa lo necesario y evita esfuerzos físicos excesivos. Si tienes alguna condición médica, estás embarazada, tomas medicamentos o tienes antecedentes relacionados con trastornos alimenticios, busca orientación profesional antes de participar en un ayuno prolongado.

Ayunamos con fe, pero también con sabiduría. El cuerpo no es un obstáculo para la vida espiritual; es parte de la vida que ofrecemos a Dios.

¿CÓMO PARTICIPAR EN EL AYUNO?

Participar en este ayuno es apartar 21 días para buscar a Dios con intención, ordenar nuestros hábitos y abrir espacio para la oración. **Durante estas tres semanas seguiremos una guía progresiva de alimentación, con recomendaciones prácticas y sugerencias de menús para acompañar el proceso.** Sin embargo, el propósito principal no es solo cambiar lo que comemos, sino acercarnos más al Señor.

Cada día aparta tiempo para orar, leer la Palabra, interceder por las necesidades presentadas y permitir que Dios examine tu corazón. Si por alguna razón no puedes realizar el ayuno correspondiente o necesitas modificarlo por salud, trabajo, edad, embarazo, medicamentos u otra condición personal, hazlo con sabiduría y sin culpa.

Si fallas, no abandones el proceso. Vuelve a empezar, retoma la oración y continúa caminando con Dios.

¿CÓMO TERMINAR?

Terminar el ayuno también requiere sabiduría.

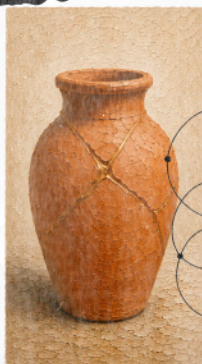
Después de varios días de restricción alimenticia, el cuerpo necesita readaptarse poco a poco. Por eso, evita comer en exceso o regresar de inmediato a comidas pesadas, grasosas o muy azucaradas. Comienza con porciones pequeñas, alimentos sencillos y comidas ligeras que tu cuerpo pueda recibir con facilidad. Puedes iniciar con sopas suaves, frutas, vegetales cocidos, arroz, avena, caldos, proteína ligera o pequeñas porciones de comida casera. Come despacio, mantente hidratado y presta atención a las señales de saciedad.

El final del ayuno no debe convertirse en una reacción desordenada, sino en una continuación del dominio propio, la gratitud y la sensibilidad espiritual que Dios formó durante el proceso.

Cierra este tiempo en oración. Agradece al Señor por lo que hizo en tu cuerpo, en tu corazón y en tu vida espiritual, y pídele sabiduría para conservar los hábitos, decisiones y convicciones que nacieron en estos días.



HORA DE
COMENZAR



BIENVENIDO

Recuerda que el ayuno no es solamente una modificación en nuestra alimentación; es una invitación a ordenar nuestra vida delante de Dios. Durante estos días buscamos disminuir el ruido exterior, aquietar el corazón y abrir espacio para que el Señor nos forme con mayor profundidad.

Este plan de 21 días está diseñado como una caminata progresiva. No busca llevarnos a un extremo, sino ayudarnos a avanzar con propósito, sabiduría y dependencia de Dios.

Volver a lo simple, Semana 1

Durante la primera semana comenzamos eliminando alimentos ultraprocesados e industrializados. Dejamos a un lado productos cargados de azúcares añadidos, grasas refinadas, aditivos, conservadores y comidas que muchas veces consumimos por prisa, ansiedad o costumbre.

El propósito de esta semana es regresar a lo sencillo: alimentos reales, comidas caseras, ingredientes frescos y decisiones más conscientes. No se trata solo de comer

mejor, sino de comenzar a romper con hábitos que nos mantienen atados a la inmediatez.

En esta etapa buscamos:

- Recuperar el valor de los alimentos naturales.
- Reducir la dependencia de productos procesados.
- Favorecer una digestión más ligera.
- Escuchar mejor las señales del cuerpo.
- Practicar dominio propio en decisiones cotidianas.

Esta semana nos recuerda que muchas veces la renovación comienza con decisiones pequeñas, pero constantes.

Reducir para escuchar, Semana 2

Después de simplificar nuestra alimentación, la segunda semana nos invita a reducir porciones y elegir comidas más ligeras. Nos enfocamos en frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales y proteínas en cantidades moderadas.

El objetivo no es comer con culpa, sino aprender a distinguir entre hambre real, ansiedad, costumbre y exceso. Al reducir la carga del cuerpo, también hacemos espacio para que el corazón esté más atento a Dios.

En esta etapa buscamos:

- Comer con mayor conciencia y gratitud.
- Disminuir la dependencia de comidas pesadas.
- Practicar moderación y dominio propio.
- Preparar el cuerpo para una alimentación más ligera.
- Reconocer que el alimento es un regalo, no un derecho automático.

Esta semana nos ayuda a bajar el ritmo, examinar nuestros hábitos y recordar que no todo deseo necesita ser satisfecho de inmediato.

Rendir el cuerpo y el corazón, Semana 3

La tercera semana nos lleva a una experiencia más profunda de dependencia. Durante estos días nos enfocamos en una nutrición líquida a base de batidos naturales, jugos frescos, caldos, sopas ligeras, infusiones y abundante agua.

Esta etapa requiere sabiduría, cuidado y atención. No buscamos debilitar el cuerpo, sino rendirlo delante de Dios con intención. Al soltar la sensación habitual de saciedad, somos invitados a reconocer con mayor claridad nuestra necesidad de Su presencia.

En esta etapa buscamos:

- Descansar el sistema digestivo.
- Mantener una hidratación adecuada.
- Nutrirnos de forma sencilla y ligera.
- Practicar dependencia y rendición.
- Crear espacio para el silencio, la oración y la escucha espiritual.

Esta semana no es un reto de resistencia, sino una oportunidad para volver a lo esencial. Rendimos el cuerpo, la voluntad y el corazón, pidiendo al Señor claridad, sanidad, dirección y propósito renovado.

Cada semana forma parte de una misma caminata: soltar lo innecesario, reducir lo que nos domina y abrir más espacio para Dios.

DINÁMICA

Te invitamos a vivir este tiempo como un acto de rendición, obediencia y comunión con Aquel que nos creó, nos sostiene y sigue formando Su propósito en nosotros.

Durante estos 21 días tendremos **devocionales a las 5:00 5:00 a.m., lunes a jueves por Zoom y los viernes de manera presencial en Centro Amistad** para renovar cuerpo, mente y espíritu a través del ayuno, la oración y la Palabra.

Aprenderemos a llevar a Dios nuestras dudas, emociones, temores y fallas, confiando en Su gracia para recibir dirección, consuelo y restauración, y recordando el evangelio como fundamento de nuestra vida.

Cada enseñanza buscará una aplicación práctica, para que el ayuno produzca cambios reales y visibles en nuestra manera de vivir.

Intercesión: Cada día tendremos un tiempo especial para presentar peticiones delante de Dios que vayan sobre la misma línea del devocional del día.

Creemos que cuando el pueblo de Dios ayuna, ora y busca Su rostro, el corazón se vuelve más sensible, la fe se fortalece y la vida comienza a alinearse con los sueños de Dios.



oren en
todo tiempo
en el Espíritu

PLAYLIST



LISTA DE CANCIONES

Aquí te sugerimos algunas canciones que puedes utilizar para este tiempo.

- **Aquí Estoy y Solo Tú Eres Santo** (feat. Brittany Arroyo, Yvonne Muñoz & Edward Rivera) – Emerge Vivo.

- **Si Tu Presencia Conmigo No Va** – Oasis Ministry.

- **No Hay Lugar Más Alto** – Generación 12.

- **Renuévame** (feat. Aaron Moses & Karen Espinosa) – Maverick City Música.

- **Muestra Tu Gloria** – Lead.

- **Soy Un Altar** – Lead.

- **Espíritu Ven** – Un Corazón y Lead.

- **El Velo Está Cayendo** – Lead.

- **Asombroso** (Feat. Waleska Morales) – Miel San Marcos.

- **Mover tu corazón** (Feat. Upper Room) – Miel San Marcos.

- **Probar y Verte / Deseo Eterno** – Majó y Dan Ft. Marcos Brunet.

- **Espíritu de Dios** – Majó y Dan.

- **Lléname Señor** – Su Presencia.

- **Quieto Estaré** – Su Presencia.

- **Jireh** – Su Presencia.

- **Digno** – Aliento (Feat. Yvonne Muñoz, David Reyes, Marco Barrientos).

- **Yo Quiero Más de Ti** – Gabriel De Jesús.

- **Un Destello De Tu Gloria y Padre En Ti** – Gabriel De Jesús.

- **Jesus eres mi buen pastor** – Gabriel De Jesús.

- **Poderoso Dios** – Gabriel De Jesús.

- **Tus Cuerdas de Amor & Cerca de Mí** – Kyrios.

- **Viento Fresco** – Hillsong En Español.

- **A Ti Atribuimos La Gloria** – Betsy García – Noches de Gloria.

- **A Dios Sea La Gloria** – Betsy García – Noches de Gloria.

- **Milagro** – Mosaic MSC.

- **Quiero Conocer a Jesús (Yeshua) / Nuestro Dios** – Generación 12.

- **Derramo el Perfume** Ft. Averly Morillo – MonteSanto.

- **Santo Espíritu** – Averly Morillo.

- **Set de adoración / Digno + Por los siglos + Jesús en el centro** – Casa de Dios Música

- **Set de adoración / Muestra tu gloria + La Unción + Santo por Siempre** – Casa de Dios Música

- **Otra Vez** (Acústico) – Un Corazón.

- **Mi Tesoro** ft. Daniela Barrientos – Marco Barrientos.

- **Amigo** – Karen Espinosa.

- **Bueno Eres Tú** (Versión Acústica) – Elevation Español.

- **Jesús, Eres El Centro** – Generación 12 + LEAD.

- **Tu Fidelidad / Tu Mirada** – Adoración Vol. 1.

- **Jesús** – Sarai Rivera Ft. Un Corazón.

- **Digno + Quién Más** (EN VIVO) – Elevation Español y Waleska Morales.

- **Dios + Digno de Adorar** (Espontáneo) – Johan y Sofi Ft. Jan Earle (Toma Tu Lugar).

- **Palabra** – Johan y Sofi.

- **La Belleza De Tu Corazón** (En El Secreto) – Johan y Sofi + Lau Guerra

- **Tú Superas (Mi Pan, Mi Luz)** – Música MasVida y Un Corazón.

- **Hermosa Presencia** – Casa de Dios Música.

- **La unción** – Casa de Dios Música.

- **Álbum: La oración es suficiente** – Casa de Dios Música.

- **Es Él (en vivo)** – Felipe S. Santos y Marcos Brunet.

- **Estoy Convencido** (En vivo) – Averly Morillo.

- **Solo Hay Uno** – Joel Rocco feat. Enoc Parra .

- **Aparto Todo** – Factor de Cambio ft. Enoc Parra.

- **Lo que Necesito** – Enoc Parra



EL AYUNO EN LOS NIÑOS

En **AmistadKids** creemos que los niños también pueden tener una experiencia real, cercana y significativa con Dios. Por eso, como iglesia de los niños, queremos acompañarlos de una forma **amigable, segura y adaptada a su edad**, para que este tiempo sea especial, formativo e inolvidable.

Invitamos a cada familia a unirse en este tiempo de ayuno y oración, enseñando a los pequeños, con palabras sencillas, qué significa ayunar, por qué lo hacemos y cómo este acto nos ayuda a acercarnos más a Dios. **No buscamos que los niños vivan una carga o una restricción difícil, sino que aprendan que también pueden ofrecerle a Jesús pequeños actos de obediencia, gratitud y amor.**

Durante este tiempo, **los papás podrán guiar a sus hijos a cuidar mejor sus hábitos, elegir alimentos más saludables**, dejar por un tiempo algunos dulces, snacks o bebidas azucaradas, y acompañar cada decisión con momentos de oración, gratitud y reflexión en familia.

Nuestro deseo es que cada niño descubra que ayunar no se trata solamente de dejar algo, sino de hacer **espacio en el corazón para escuchar a Dios, depender de Él y permitir que Jesús transforme su vida desde temprana edad.**

El ayuno en los niños debe vivirse como **una experiencia de amor, no de presión; de formación, no de obligación; de encuentro con Dios, no de imposición.**

¿LOS NIÑOS PUEDEN AYUNAR?

Sí, los niños también pueden participar en un tiempo de ayuno, siempre que sea de una manera segura, sencilla y adecuada para su edad, con el acompañamiento de sus papás.

Jesús dijo a sus discípulos:

“Dejen que los niños vengan a mí, ¡no los detengan! Porque el reino de los cielos pertenece a los que son como ellos.”

— **MATEO 19:14**

Instruir a nuestros hijos en el ayuno es una oportunidad hermosa para enseñarles, desde pequeños, que **buscar a Dios también forma parte de su vida diaria**. No se trata de imponerles una carga, sino de explicarles con amor que ayunar significa apartar un tiempo para dejar voluntariamente algo que nos gusta, con el propósito de acercarnos más a nuestro Papá Dios.

Con los niños debemos ser intencionales, claros y pacientes. Podemos enseñarles que este tiempo no solo consiste en dejar de comer ciertos alimentos, dulces o bebidas, sino en aprovechar ese espacio para orar, leer la Biblia, agradecer, pedir perdón y escuchar lo que Dios quiere formar en su corazón.

Cuando lo vivimos juntos como familia, los niños no solo reciben una explicación, sino que ven un ejemplo. Al observar a sus papás buscar a Dios, orar y depender de Él, aprenderán que el ayuno no es una obligación religiosa, sino una expresión natural de amor, obediencia y relación con Dios.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL AYUNO?

Como familia, el ayuno nos ayuda a establecer una base espiritual para que la fe de los niños crezca con entendimiento, amor y propósito. Al enseñarles que podemos dedicar un tiempo especial para buscar a Dios, les ayudamos a descubrir que nuestro corazón se acerca más al suyo cuando oramos, leemos su Palabra y buscamos su guía en cada área de nuestra vida.

La Biblia nos recuerda:

“Busquen al SEÑOR y su fuerza, búsquenlo
continuamente.”

— 1 Crónicas 16:11

Al introducir a los niños en el ayuno, les ayudamos a comprender que su relación con Papá Dios es personal, sincera y cercana. Jesús enseñó que el ayuno no debe hacerse para llamar la atención de los demás, sino como una expresión íntima entre Dios y nosotros. Por eso, **este tiempo también forma en ellos un corazón humilde, agradecido y dependiente de Él.**

El mayor beneficio del ayuno no es solamente dejar algo por un tiempo, sino aprender a hacer espacio para que Dios hable, fortalezca nuestra fe y transforme nuestro corazón desde temprana edad.

¿CÓMO PODEMOS HACERLO?

Podemos comenzar enseñándoles que seguir a Jesús es un camino que se practica día a día. Así como aprendemos a leer o a andar en bicicleta, aprender a estar con Dios requiere tiempo, constancia y pequeños hábitos. El ayuno es una de esas prácticas que nos ayudan a formar nuestro corazón para parecernos más a Jesús.

Primero, **oren juntos en familia y platiquen cuáles serán sus peticiones personales.** Permitan que los niños también compartan lo que hay en su corazón: por qué les gustaría ayunar, por quién desean orar y qué quieren pedirle a Dios. Escúchenlos con atención y, si es necesario, oríenlos con respeto y ternura para que sus peticiones sean guiadas hacia la voluntad de Dios.

También pueden **hacer una lista de peticiones familiares**. Si el niño aún no sabe escribir, puede dibujar aquello por lo que quiere orar. Lo importante es permitir que se exprese delante de Dios con libertad, sinceridad y confianza.

El ayuno en los niños debe realizarse por tiempos cortos, de forma intermitente y siempre con el acompañamiento de sus papás. Como familia, pueden elegir juntos los días en que participarán, por ejemplo: lunes, miércoles, viernes y domingo. También pueden establecer un horario especial para acompañarlos en un pequeño devocional, leer un versículo, orar y conversar sobre lo que Dios está enseñando.

Además, pueden crear pequeños ritmos espirituales en casa: momentos sencillos pero constantes para estar con Dios, como orar antes de dormir, agradecer en la mesa o tener un tiempo breve de silencio para escuchar a Dios. Estos hábitos ayudan a los niños a entender que la vida con Jesús no es solo un momento, sino una forma de vivir.

Durante este tiempo, **procuren tener momentos de adoración con canciones adecuadas para su edad.** Pueden usar música infantil cristiana y crear un ambiente alegre, sencillo y familiar donde los niños aprendan que adorar a Dios también puede ser una experiencia cercana y natural.

También pueden **enseñarles a esperar en silencio y quietud por breves momentos, ayudándolos a calmar su corazón y prestar atención a la voz de Dios.** Esto

puede ser tan simple como cerrar los ojos, respirar profundo y decir: "Aquí estoy, Dios".

Otra forma práctica de ayuno para los niños puede ser **desconectarse por un tiempo de ciertos medios o tecnología, como televisión, videojuegos, tabletas, celulares o internet**. Ese espacio puede ser reemplazado por oración, lectura bíblica, adoración, juegos en familia o actos de servicio.

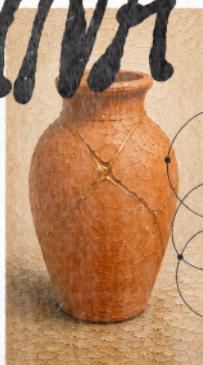
También pueden **aprovechar este tiempo para practicar el servicio en familia**: ayudar en casa, compartir con alguien que lo necesite o hacer pequeños actos de amor. Esto les enseña que seguir a Jesús no solo es lo que hacemos en privado, sino también cómo amamos a los demás.

Los niños tienen una expresión sincera, sencilla y pura de adoración a Dios. Como padres, tenemos el privilegio de instruirlos no solo con palabras, sino también con nuestro ejemplo. Cuando ellos nos ven orar, buscar a Dios y rendir áreas de nuestra vida delante de Él, aprenden que el ayuno es parte de una relación viva y real con Papá Dios.

Creemos que Dios escucha el clamor de sus hijos sin importar la edad. Recordemos, papitos, que **no se trata de la duración del ayuno, sino de la disposición del corazón**. Dios busca adoradores en espíritu y en verdad, y tomados de su mano, como familia, podremos vivir este tiempo con fe, unidad y victoria.



AYUNO POR SEMANA



AYUNO

SEMANA 1

Libre de alimentos industrializados o ultraprocesados.

Es decir, eliminamos: azúcares, carbohidratos refinados, harinas, alimentos procesados, refrescos y bebidas azucaradas.

Dejar de consumir alimentos industrializados o ultraprocesados puede ser beneficioso para la salud debido a su alta concentración de azúcares añadidos, grasas refinadas y aditivos, que pueden aumentar el riesgo de enfermedades y problemas de salud. Los alimentos ultra procesados también están vinculados a un mayor riesgo de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo.

Beneficios de dejar de comer alimentos industrializados:

- **Mejor salud**

Los alimentos industrializados suelen ser ricos en

grasas, azúcares añadidos y sal, y bajos en nutrientes. Esto puede contribuir al aumento de peso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, y otras condiciones de salud.

- **Mejor salud mental**

El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados se ha relacionado con mayor riesgo de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo.

- **Mayor saciedad**

Los alimentos industrializados suelen ser bajos en fibra y proteínas, lo que puede no producir la sensación de saciedad adecuada y llevar a comer en exceso.

- **Mejor equilibrio de la flora intestinal**

Los alimentos industrializados pueden desequilibrar la flora bacteriana intestinal, lo que puede tener consecuencias en la salud.

- **Menor impacto ambiental**

La producción de alimentos ultra procesados requiere más recursos y tiene un mayor impacto ambiental que la producción de alimentos no procesados.

Los alimentos industrializados son aquellos que han sido procesados en grandes volúmenes para su distribución y venta al público. Ejemplos comunes incluyen refrescos, jugos, galletas, pan, dulces, cereales, comidas precocinadas, embutidos y snacks.

Ejemplos de alimentos industrializados:

- **Bebidas:** refrescos, jugos de fruta endulzados, bebidas energéticas y deportivas, bebidas dietéticas.
- **Panadería y pastelería:** galletas, pan dulce, pasteles, barras de cereal.
- **Snacks y botanas:** papas fritas, cacahuates, palomitas de microondas, productos de copetín.
- **Comidas precocinadas y congeladas:** pizzas, hamburguesas, hotdogs, bastones de merluza.
- **Carnes procesadas:** salchichas, embutidos, nuggets.
- **Productos lácteos:** yogures de frutas, postres lácteos azucarados.
- **Otros:** aderezos, salsas, gelatina, alimentos envasados como papa, arroz, harina para pastel.

IDEAS DE DESAYUNO Y CENA



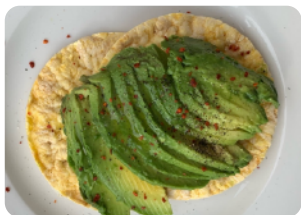
Avocado Toasts

- En 1 pan tostado integral untar 1/3 de pieza de aguacate y un huevo cocido en rebanadas.
- 1 taza de melón picado.
- Agua de frutas naturales.



Tostadas de salpicón

- Tortillas horneadas o deshidratadas. Con carne de res en salpicón.
- 1 Taza de sandía o alguna otra fruta.
- Té verde o rojo.



Tostadas de aguacate

- Tostadas deshidratadas u horneadas.
- 1 aguacate picado en cubos, cebolla morada, tomate y espinacas baby picadas. Revolver todos los ingredientes. Agregar sal, limón y pimienta al gusto. Por último, agregar cubitos de queso panela y montar sobre las tostadas.
- Agua de frutas naturales.



Entomatadas

- Tortillas de maíz rellenas de pollo bañadas en salsa de tomate al gusto. Encima colocar queso panela en cubitos, lechuga picada al gusto y aguacate en rebanadas.
- 1 Taza de papaya o alguna otra fruta.
- Café o Te verde (Opcional).



Huevo a la mexicana

- Huevos revueltos con tomate, cebolla y chile al gusto, sazonar con poca sal y pimienta. Preparar con 1 o 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 2 tortillas deshidratadas o 1 rebanada de pan integral.
- Café o té.



Licuado de proteína

- 1 taza de leche licuada con 1 manzana verde + 2 cucharadas de avena en hojuelas + 2 cucharadas de semillas de chía +
- 2 cucharadas de semillas de linaza + 7 nueces + canela en polvo y vainilla al gusto.



Tostadas con frijoles y aguacate

- Tostadas horneadas o deshidratadas con frijoles machacados en sartén sin grasa (manteca) agrega cubitos de queso panela o queso fresco, rebanadas de aguacate y repollo o lechuga picada.
- 1 Taza de papaya o alguna otra fruta.
- Agua de frutas naturales.



Tacos de picadillo

- 2 tortillas de maíz con carne molida guisada con verduras. Acompaña con ensalada y salsa de tomate verde o roja.
- 1 taza de papaya, piña o melón.
- Café o Té.



Huevo cocido con salsa de tomate

- Huevos cocidos (huevos duros) bañados en salsa de tomate al gusto. Aguacate 1/3 pza.
- 2 tortillas de maíz.
- 1 taza de piña o alguna otra fruta.
- Café o te.



Batido de fresa y avena

- Licuar 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar más 1/2 de leche light. Agrega 5 pza. de fresas o cualquier otra fruta. 2 cucharadas de avena, 1 cda. de chía y ½ taza de hielo. Canela y vainilla al gusto.

IDEAS DE COMIDA



Pescado al mojo de ajo

Ingredientes: 1 filete de pescado + 1 limón + Sal y pimienta al gusto + 1-2 cdas. de aceite de oliva + 2 dientes de ajo en rodajas finas + 1 cda. de perejil finamente picado.

Sazona el pescado con sal, pimienta y jugo de limón. En un sartén, coloca las rodajas de ajo hasta dorarlas (con precaución que no se quemen). Pon el fuego a temperatura media en la sartén donde cocinaste el ajo. Una vez caliente, agrega el pescado y cocina por ambos lados.

Retíralo del sartén y colócalo para servir, decora con el perejil picado y las rodajas de ajo doradas.



Milanesa de res con pico de gallo

Ingredientes: 120 g de milanesa de res + $\frac{1}{2}$ taza de tomates cherry a la mitad (también puedes usar jitomates) + $\frac{1}{4}$ de cebolla morada + 1 chile serrano + 2 cdas. de cilantro picado + jugo de 2 limones + 1 cucharada de aceite de oliva + $\frac{1}{2}$ pza. de aguacate + Sal.

En un bowl mezclar tomates cherry, cebolla finamente picada, chile serrano picado, cilantro, jugo de limones, aceite de oliva y sal de mar. Revolver bien y dejar reposar en el refri 20 minutos.

Agregar sal de mar a la milanesa, y poner a cocer en un sartén con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de aguacate. En un plato servir la milanesa de res, agregar el aguacate en rebanadas y encima el pico de gallo.



Pechuga de pollo con limón y hierbas aromáticas

Ingredientes: 1 pechuga de pollo fileteada, hierbas provenzales al gusto, 2 limones, aceite de oliva virgen extra, 30 ml de vino blanco, sal y pimienta al gusto.

En un bowl sazonar la pechuga con sal y pimienta, añadir 2 cdas. de aceite y 30 ml de vino blanco.

Agrega las hierbas a tu gusto (ejemplo: albahaca, perejil y cilantro, tomillo, romero, etc.) añade también el jugo de los dos limones. Deja reposar la pechuga de pollo por al menos 1 hora para que todos los sabores impregnen la pechuga.

En una sartén, ponemos dos cucharadas de aceite de oliva y comenzamos a dorar el pollo. Acompaña o sirve con arroz al vapor y ensalada de hojas verdes al gusto.



Tinga de res en salsa de tomate

Ingredientes: 500 g de falda de res precocida y/o desmenuzada + 1 hoja de laurel seco + 4-5 jitomates + 2 cebollas blancas + 3 dientes de ajo + 4 cdas. de chile chipotle + 4 cucharadas de aceite de oliva + Sal al gusto + Pimienta al gusto.

Corta la cebolla en julianas. En un comal, sofreír los jitomates, buscando que por todos lados estén tostados. Una vez que la piel empiece a agarrar color obscuro, retíralos del fuego y ponlos en la licuadora. Agrega el chipotle, sal de mar y pimienta hasta tener una mezcla homogénea.

En otra olla agregar el aceite, incorpora la cebolla en juliana. Una vez que la cebolla esté más transparente, agrega la salsa y el ajo en láminas. Cocinar por 20 minutos, si se llega a secar la mezcla agregar 1 vaso de agua. Incorpora la carne y cocinar 10 minutos más. Servir como tacos en hoja de lechuga con rebanadas de aguacate.



Tacos de portobello y nopales con guacamole fresco

Ingredientes (2 porciones):

4-6 tortillas de maíz 100% nixtamalizado (sin conservadores ni aditivos), 2 hongos portobello grandes en tiras, 1 taza de nopales cocidos en tiras (puedes cocerlos tú con sal y una ramita de epazote), 1 diente de ajo picado, $\frac{1}{2}$ cebolla morada en tiras, 1 cda. de aceite de aguacate o de oliva virgen extra, 1 pizca de comino molido, Sal marina y pimienta al gusto y Jugo de 1 limón.

Salteado de vegetales: En una sartén caliente con aceite, sofríe el ajo y la cebolla morada durante 1-2 minutos. Agrega los portobellos y cocina hasta que estén suaves.

Añade los nopales cocidos, el comino, sal, pimienta y jugo de limón. Cocina todo por 5 minutos más.

Ingredientes para el guacamole: 1 aguacate maduro, $\frac{1}{2}$ jitomate picado en cubitos, 1 cda. de cebolla blanca picada, 1 cda. de cilantro fresco picado, Jugo de $\frac{1}{2}$ limón y Sal marina al gusto.



Guacamole fresco: Machaca el aguacate en un bowl. Agrega jitomate, cebolla, cilantro, jugo de limón y sal. Mezcla bien y ajusta el sazón.

Armado: Calienta las tortillas en un comal o sartén sin aceite. Sirve el salteado caliente sobre cada tortilla y añade una cucharada de guacamole encima.

AYUNO

SEMANA 2

Aumentando el consumo de frutas y verduras en nuestra alimentación. Es decir que consumiremos verduras frescas, frutas, legumbres, cereales integrales y carnes blancas (como pollo o pescado en porciones moderadas).

Después de la semana 1 sin alimentos procesados nuestro cuerpo está más relajado, menos inflamado y con menos ansiedad por el azúcar. Esta semana aumentaremos el consumo de verduras, frutas y carnes blancas (pollo y pescado) en nuestra dieta. Dejando fuera las carnes rojas.

Consumir frutas y verduras ofrece múltiples beneficios para la salud, incluyendo la prevención de enfermedades, el mantenimiento de un peso saludable, el mejoramiento de la salud digestiva y la provisión de nutrientes esenciales.

Son una excelente fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua, que contribuyen al buen funcionamiento del cuerpo y a un estado de salud óptimo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)

recomienda consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras al día.

Consume una variedad de frutas y verduras de diferentes colores, ya que cada color indica la presencia de diferentes nutrientes y fitoquímicos.

Prefiere el consumo de frutas y verduras de temporada, que son más frescas, nutritivas y económicas.

PARA PREPARAR



Licuada de fresas y plátano

Licuar: 1 taza de leche deslactosada light o la leche de tu preferencia, con 5 fresas y 1 plátano. Con 4 cucharadas de avena en hojuelas, Chía 2 cucharadas y Linaza 2 cucharas.

*Puedes sustituir las fresas y el plátano por alguna otra fruta.



Cortadillo de Pescado

Ingredientes: 150 g de huachinango (puedes optar por otros tipos de pescados más accesibles de encontrar) + $\frac{1}{2}$ pimiento verde + $\frac{1}{2}$ pimiento rojo + $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo + $\frac{1}{2}$ cebolla + 1 diente de ajo + 1 taza de coliflor rallada + 1 cucharada de aceite de oliva. + Sal y Pimienta.

Preparación: Picar $\frac{1}{4}$ de cebolla y $\frac{1}{2}$ diente de ajo. Acitronar con $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva. Agregar pimientos rebanados en juliana. Cortar el pescado en cubos y agregar a las demás verduras. Agregar sal de mar y pimienta.

En un sartén aparte, acitronar el resto de la cebolla y el ajo junto con el aceite de oliva. Una vez que ya esté más transparente, agregar la coliflor rallada y dorar tantito. Servir el arroz de coliflor y encima el cortadillo de huachinango.



Tacos de pescado con aderezo

Ingredientes: 150 g filete de pescado + $\frac{1}{2}$ taza de repollo verde y $\frac{1}{4}$ de taza de repollo morado + $\frac{1}{4}$ de cebolla morada + $\frac{1}{2}$ aguacate + puño de cilantro + 4 limones + 1 cucharada de aceite de oliva.

Preparación: Cortar el repollo en tiras y dejar a un lado. Cortar cebolla morada en juliana y agregar jugo de 2 limones, dejar reposando. Marinar el pescado con jugo de 1 limón, sal de mar y pimienta. En un sartén agregar $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva y cocinar el pescado. Dejar 2-3 minutos por cada lado, cortar en tiras y reservar a un lado. Para el aderezo de aguacate; licuar $\frac{1}{2}$ aguacate, jugo de 2 limones, $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva, puño de cilantro, pizca de sal de mar y pimienta.

Si deseas consistencia más líquida agregar un poco de agua. Calentar tortillas de coliflor, servir el pescado en tiras, agregar col picada, aderezo de aguacate y cebolla morada.



Sopita de verduras con pollo

1 taza de sopa de verduras puedes guisar con tomate, cebolla, ajo, pimienta, chile guajillo. Agregar verduras al gusto en cuadritos y pollo deshebrado. Acompaña con agua de tu preferencia.



Overnight oats

Remojar $\frac{1}{2}$ taza de avena en hojuelas con 1 taza de leche vegetal, agrega 1 cda de semillas de Chía + 1 cda de semillas de linaza + $\frac{1}{2}$ taza de frutos rojos (moras, frambuesas, fresas, manzana, etc).

*Puedes añadir 1 cda de vainilla y canela en polvo al gusto.



Ceviche de pescado en salsa de pepino

Ingredientes: 1 filete de pescado tilapia + $\frac{1}{4}$ taza zanahoria rallada + $\frac{1}{4}$ taza pepino en cuadritos (sin semilla) + $\frac{1}{4}$ taza tomate en cuadritos + $\frac{1}{2}$ taza cilantro picado + Jugo de 2 limones + Sal + Pimienta. SALSA: 1 pepino mediano sin semilla y en trozo + Jugo de 5 limones + 1 ó 2 chiles serranos sin semilla + 1 manojo de cilantro + 1 diente de ajo + Pimienta + Sal.

Preparación: El filete de tilapia en cuadritos se cuece en agua con sal por 2 minutos y se termina de cocer en el jugo de 2 limones, se le agrega cebolla, zanahoria, pepino, tomate, cilantro, sal y pimienta. Se le agrega la salsa de pepino (ingredientes licuados) y se espolvorea con orégano.



Calabacitas rellenas

1 calabacita italiana cortada en dos mitades, cocer y rellenar con pollo deshebrado o queso panela. Bañar las calabacitas con salsa de tomate al gusto. Acompaña con agua de tu preferencia.



Tacos light

5 hojas de lechuga orejona rellenas de pollo deshebrado guisado a la mexicana o pollo en fajitas, acompaña con salsa pico de gallo y 1/2 aguacate. Acompaña con agua de tu preferencia.



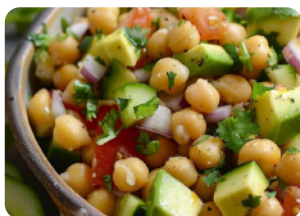
Ensalada de atún

1 lata de atún en agua con lechuga, pepino, tomate y cilantro picado, sal y limón al gusto. Acompaña con agua de tu preferencia.



Ensalada de espinacas con pollo

1 taza de espinacas baby, con 1/2 manzana en trozos, uva 10 pzas. partidas en dos. Y un medallón de pollo a la plancha. 1 cucharadita de aderezo. Puedes agregar limón y poca sal.



Ensalada de garbanzos

Jitomate picado en cubos, cebolla morada fileteada, pepino picado, espinaca picada y 1/2 de garbanzos cocidos + 1/3 de aguacate. Aderezar con sal, limón y pimienta al gusto.

*Puedes agregar aceite de oliva como aderezo.



Ensalada de frutos rojos

Espinaca baby 2 tazas, con 1 manzana amarilla rebanada en medias lunas, más 6 fresas rebanadas, más pepino sin semillas y sin cáscara picado, 10 nueces picadas, más aderezo de vinagre balsámico o el aderezo de tu preferencia.



Piña asada con canela

1 o 2 tazas de piña en rebanadas guisada con canela. Asadas al sartén. Servir con 1 puñito de nueces o almendras.



Tacos de lechuga con champiñones al mojo de ajo

Ingredientes: 2 tazas de champiñones en rebanadas, 1 chile guajillo en tiras delgadas, 2 dientes de ajo picados finamente. Perejil al gusto, picado. Sal al gusto. 4 hojas de lechuga orejona. Aguacate en rebanadas.

Preparación: En una sartén calienta el aceite a fuego medio por 1 minuto. Agrega el ajo junto con el chile guajillo y sofríe por 1 minuto. Añade los champiñones y la sal. Mezcla y deja cocer por 3 a 4 minutos o hasta que los champiñones estén suaves. Retira del fuego, agrega el perejil y mezcla hasta incorporar. Toma una hoja de lechuga, vierte una porción de champiñones, unas rebanadas de aguacate y acomoda en un plato.

AYUNO

SEMANA 3

Después de dos semanas de depuración consciente —liberándonos primero de los alimentos ultraprocesados y luego reduciendo gradualmente nuestra alimentación sólida—, **nuestro cuerpo está preparado para entrar en una etapa más delicada, pero profundamente transformadora**: una semana a base de líquidos, licuados, jugos o aguas naturales, sopas claras, infusiones y abundante agua.

Este tipo de alimentación:

- Permite que el sistema digestivo descanse y repare tejidos.
- Favorece procesos naturales de desintoxicación hepática y renal.
- Aumenta la claridad mental y emocional.

- Ayuda a sensibilizar el espíritu y enfocarnos en la oración, la Palabra y la comunión con Dios.

No se trata de dejar de alimentarse, sino de alimentarse de forma más sutil y nutritiva, escogiendo preparaciones que provean vitaminas, minerales, antioxidantes y líquidos esenciales.

- **Batidos verdes**, antiinflamatorios, con frutas, verduras y grasas saludables.
- **Sopas claras de vegetales**, que remineralizan y calman.
- **Jugos frescos**, que estimulan la circulación y el drenaje.
- **Infusiones**, que acompañan procesos emocionales: manzanilla para la calma, jengibre para la energía, menta para digestión, etc.
- **Agua abundante**, para sostener todos los procesos de eliminación y regeneración.

PARA PREPARAR



Batido de piña y cúrcuma

Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras o de coco.
- 1 taza de piña fresca o congelada.
- 1 taza de yogur griego sin azúcar.
- 1 cucharadita de cúrcuma molida.
- 1 cucharadita de miel

*Una pizca de pimienta negra, opcional.



Batido de arándanos y cocoa

Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco, avena o almendra sin azúcar.
- 1 taza de arándanos congelados.
- 1 cucharada de cacao nibs.
- 1 cucharada de crema de almendra.
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar, opcional.
- 1 taza de espinacas frescas o congeladas.
- Hielo, para mezclar (al gusto).



Smoothie verde

Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar.
- 1 plátano congelado.
- ½ aguacate maduro en rodajas (fresco o congelado).
- 1 puñado de espinacas, frescas o congeladas.
- 1 cucharada de miel.
- 1 cucharada de semillas de lino molidas.



Jugo antiinflamatorio y drenante

Ingredientes (2 personas)

- 2 pepinos.
- 6 tallos de apio.
- 2 puños de espinacas.
- ½ piña.
- 1 limón sin piel.
- 2.5 cm de raíz de jengibre.
- 6 hojas de hierbabuena.

*Se puede procesar en un extractor de jugos o licuar.



Licudo verde desintoxicante

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca.
- 1 plátano maduro.
- ½ taza de piña en cubos.
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 taza de leche de coco.



Licuada antiinflamatorio de cúrcuma:

Ingredientes:

- 1 taza de mango congelado.
- ½ taza de zanahoria rallada.
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- 1 pizca de pimienta negra (para activar la cúrcuma).
- 1 taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1 cucharadita de miel (opcional).



Licuada Digestivo de Papaya y Avena

Ingredientes:

- 1 taza de papaya en cubos
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cucharadita de linaza molida
- 1 taza de agua fría o leche vegetal



Batido de piña, pepino y jengibre

Ingredientes:

- Licúa una taza de piña fresca.
- ½ pepino.
- 1 cucharada de jengibre rallado.
- 1 taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea.

*Agrega hielo si lo deseas y bebe inmediatamente.



Batido de espinacas, manzana y menta

Ingredientes:

- Licúa 2 tazas de espinacas frescas.
- 1 manzana verde.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharada de miel.
- 1 puñado de hojas de menta fresca.
- 1 taza de agua hasta obtener una mezcla suave y homogénea.



Batido de papaya, plátano y leche

Ingredientes:

- Licúa 1 taza de papaya fresca.
- 1 plátano.
- 1 taza de agua o leche de almendras sin azúcar hasta obtener una mezcla suave y homogénea.



Batido de sandía y fresas

Ingredientes:

- 2 tazas de sandía sin semillas.
- 1 taza de fresas.
- ½ limón.
- 1 taza de agua.



Batido de naranja y zanahoria

Ingredientes:

- 2 naranjas peladas.
- 2 zanahorias peladas y ralladas.
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada de miel.



Batido de arándanos y espinacas

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos.
- 1 taza de espinacas frescas.
- ½ taza de yogur griego.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada de miel.



Sopa clara de verduras

Ingredientes: 3 zanahorias + 2 ramas de apio + 2 cebollas + 2 dientes de ajo + 1 raíz de perejil + 3 litros de agua + 2 hojas de laurel + 1 cucharadita de sal + 5-6 granos de pimienta negra + 1 manojo de perejil fresco.

Opcional: 1 cucharadita de cúrcuma (5 g / ¼ tsp) para dar color y beneficios adicionales para la salud.

Preparación: Lavar todas las verduras cuidadosamente.

Cortar las zanahorias, el apio y la raíz de perejil en trozos grandes. Cortar las cebollas por la mitad (pueden dejarse con piel para intensificar el color). Machacar ligeramente los dientes de ajo. Dorar las verduras: Calentar una olla grande y colocar las mitades

de cebolla con el lado cortado hacia abajo. Dorar sin aceite hasta que estén ligeramente caramelizadas. Añadir el resto de las verduras y saltear brevemente para potenciar los sabores.

Añadir el agua y llevar a ebullición. Incorporar las hojas de laurel, la sal, los granos de pimienta y el manojo de perejil. Reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento.



Infusiones

Las infusiones son bebidas obtenidas al remojar ingredientes como hojas, flores, raíces o cortezas de plantas en agua caliente. Se utilizan para obtener los sabores y propiedades medicinales de las plantas. Las infusiones pueden ser de diferentes tipos, como té, café o tisanas, y se eligen según las propiedades deseadas.

Algunas infusiones populares son el té de manzanilla (para calmar), el té de jengibre, el té de menta (para mejorar la digestión) o la infusión de hierbas (para relajarse).



Tabasco, México
2026