



JORNADA DE AYUNO Y ORACIÓN

12/ENE-
01/FEB

AMISTAD DEL SUR

Tema Central: Revelación de la iglesia gloriosa.

Ef. 5:27 ...a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha.

FECHA DE INICIO: Lunes 12 de Enero 2026.

FECHA DE TERMINACIÓN: Domingo 01 de Febrero 2026.

Objetivos:

- Perseverar en una vida de ayuno y oración con toda la iglesia.
- Crecimiento espiritual personal y familiar.
- Morir a nuestra carne para poder escuchar la voz de Dios.
- Mayor revelación de la iglesia gloriosa, que será presentada ante Él cuando venga.

Durante La Jornada De Ayuno Y Oración:

- **Estaremos orando de LUNES A VIERNES** de 9 a 10 de la noche de manera virtual por ZOOM.
- **Los SÁBADOS** oraremos **presencialmente** en nuestras instalaciones de 6 a 8 p.m.
- **Los DOMINGOS** estaremos orando **presencialmente** de 10 a 11 a.m.
- **SI NO PUEDES AYUNAR**, aún así puedes participar en los tiempos de oración.

Forma de Ayuno: Híbrido

La familia pastoral junto con los líderes estaremos llevando un ayuno durante este tiempo de oración. Te invitamos a que te sumes en la medida de lo posible.

AYUNO HÍBRIDO

- **El primer día nos abstendremos de UNA comida** (desayuno, comida o cena), solo se tomará agua.
- **Al día siguiente haremos el ayuno parcial de frutas y verduras, durante todo ese día.**
- **Y así sucesivamente**



JORNADA DE AYUNO Y ORACIÓN

12/ENE-
01/FEB

AMISTAD DEL SUR

AYUNO PARCIAL

Lo que NO podemos comer

- Todas las carnes, mariscos incluidos, y todo alimento derivado de un animal debe ser eliminado. Esto significa que no comerá huevos o productos lácteos de cualquier tipo, tales como la leche, el queso, la mantequilla, la manteca y así sucesivamente.
 - **Nota:** Si necesitas comer proteína, cómela solo en la comida y te sugerimos que sea atún en agua, pescado, salmón, pechuga de pollo sin piel, a la plancha o cocida, huevo (de preferencia solo las claras).
- Eliminar todo alimento que sea muy procesado o alto en grasa y optar por las opciones orgánicas o integrales cuando se pueda.
- Bajo esta regla quedan eliminados los dulces, azúcar, comidas fritas con grasa de cerdo (usar aceite de oliva si es posible), pan blanco, las galletas, mermeladas y todo otro tipo de alimento similar que tengan conservantes.
- Quitar jugos, refrescos, bebidas alcohólicas o bebidas similares.

Lo que podemos comer

- Si deseas comer algo que no este listado, recuerda las reglas detalladas arriba.
- Todo tipo de frutas: Manzanas, naranjas, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones, carambola, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mangos, etc.
- Todo tipo de vegetales y víveres: Frescas, asadas, cocidas, en sopa, enlatadas, deshidratadas o congeladas, tales como: Alcachofa, ajo, apio, acelga, berenjena, berros, betabel, brócoli, calabacita, calabaza, cebolla, cilantro, col (repollo), coles de bruselas, coliflor, chiles de todo tipo, chayote, espárrago, espinaca, germinados de todo tipo, hongos champiñones, cuitlacoche o setas, jengibre, lechugas, nabo, nopales, palmitos, poro, pepino, perejil, rábanos, romeritos, verdolaga, zanahoria, etc.
- Todo tipo de leguminosas: Habas, frijoles, guisantes, lentejas, etc.
- Todo frutos secos y semillas: Semillas de girasol, cacahuates, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, etc.
- Semillas: Naturales, tostadas, ahumadas, saladas o enchiladas, tales como: Ajonjolí, amaranto, almendras, avellanas, cacahuates, macadamias, nueces de castilla, nuez de la india, pepitas de calabaza, pistaches, semillas de girasol.
- Condimentos y otros: Vinagre, sal, pimienta y especias, salsa de soya, salsas picantes. Consomé de pollo en polvo, aceite para cocinar y de oliva en cantidades limitadas. Vitaminas y minerales los acostumbrados.



JORNADA DE AYUNO Y ORACIÓN

12/ENE-
01/FEB

A M I S T A D D E L S U R

Observaciones y recomendaciones

- La edad **mínima** para participar es a partir de los 15 años, bajo supervisión de sus padres.
- **Preparación física:** Disminuya las porciones de comida y de algunos alimentos días antes de comenzar el ayuno, para ir controlando su apetito. También disminuya la cantidad de cafeína y azúcares que ingiere.
 - Como el ayuno es negarle comida al cuerpo, es factible que al inicio sienta ratos de irritabilidad, cansancio o aún dolor de cabeza.
 - En esos momentos, pida a Dios que le fortalezca; si es necesario contacte a algún creyente en la fe que ore con usted y por usted.
 - Ingiera una porción de fruta, jugo o algún otro alimento, para aumentar su energía en sangre.
 - **EMPIEZA POCO A POCO:** Si es la primera vez que participas **en el ayuno**, posiblemente falles algunas veces. Retoma donde te quedaste y **no dejes de participar en los tiempos de oración. No te desanimas.** Si tienes dudas acércate al liderazgo.
- Si está bajo supervisión médica, hable con su doctor al respecto antes de iniciar el ayuno. Igualmente si se padece alguna enfermedad o condición médica. **SI NO PUEDES AYUNAR, aún así puedes participar en los tiempos de oración.**