

COMIENZA LA CUARESMA

"LA IGLESIA NOS OFRECE EN ESTE TIEMPO DE CUARESMA EL DULCE REMEDIO DE LA ORACIÓN, LA LIMOSNA Y EL AYUNO"

-PAPA FRANCISCO-

ayuno

MIÉRCOLES DE CENIZA

SON DÍAS DE AYUNO

VIERNES SANTO

1



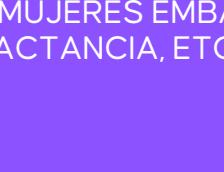
EL AYUNO CONSISTE EN HACER

UNA SOLA COMIDA FUERTE AL DÍA.

TAMBIÉN SE PERMITE TOMAR ALGO LIGERO POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE



NO tienen obligación de ayunar:



LOS ENFERMOS, MUJERES EMBARAZADAS O EN ETAPA DE LACTANCIA, ETC.



DESDE LOS 18 AÑOS
HASTA LOS 59

abstinencia

SON DÍAS DE ABSTINENCIA

• MIÉRCOLES DE CENIZA

• TODOS LOS VIERNES DE CUARESMA

• VIERNES SANTO



LA ABSTINENCIA CONSISTE EN **NO COMER CARNE**, SEGÚN UNA ANTIGUA PRÁCTICA DEL PUEBLO CRISTIANO

A PARTIR DE LOS

14

AÑOS DE EDAD