

COMIENZA LA CUARESMA

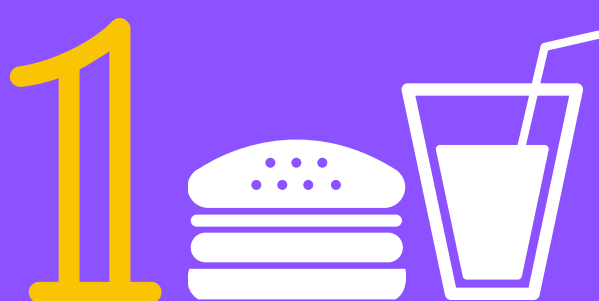
"LA IGLESIA NOS OFRECE EN ESTE TIEMPO DE CUARESMA EL DULCE REMEDIO DE LA ORACIÓN, LA LIMOSNA Y EL AYUNO"
-PAPA FRANCISCO-

ayuno

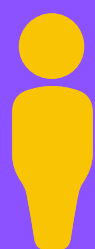
MIÉRCOLES
DE CENIZA

SON DÍAS DE AYUNO

VIERNES
SANTO



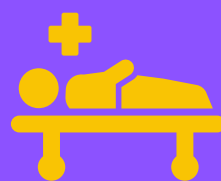
EL AYUNO CONSISTE EN HACER **UNA SOLA COMIDA FUERTE AL DÍA.**
TAMBIÉN SE PERMITE TOMAR ALGO LIGERO POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE



DESDE LOS **18** AÑOS
HASTA LOS **59** AÑOS



NO tienen obligación de ayunar:



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

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