

1

MIÉRCOLES DE CENIZA

marzo

COMIENZA LA

CUARESMA.

"LA CUARESMA ES UN TIEMPO PROPICIO PARA ABRIR LA PUERTA A CUALQUIER NECESITADO Y RECONOCER EN ÉL O EN ELLA EL ROSTRO DE CRISTO"
-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
HASTA LOS

18
59

no tienen obligación de ayunar:

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



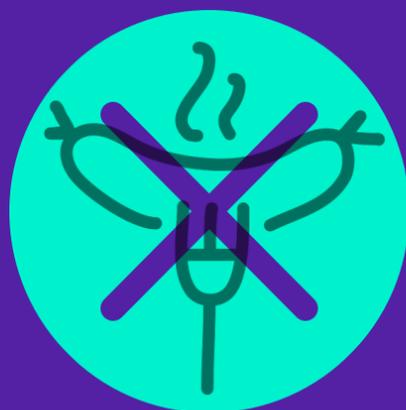
abstinencia

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