

14

MIÉRCOLES DE CENIZA

febrero

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
HASTA
LOS

18
59

no tienen
obligación
de ayunar:

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



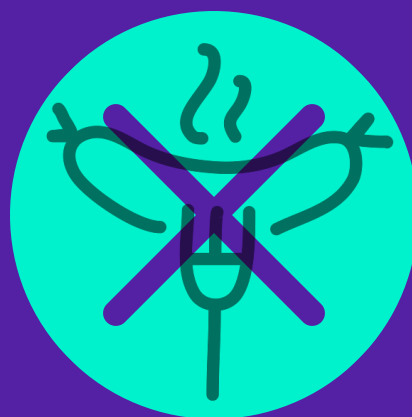
abstinencia

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