

10
MIÉRCOLES DE CENIZA

febrero

COMIENZA LA CUARESMA

"LA CUARESMA DE ESTE AÑO JUBILAR SEA VIVIDA CON MAYOR INTENSIDAD, COMO MOMENTO FUERTE PARA CELEBRAR Y EXPERIMENTAR LA MISERICORDIA DE DIOS"

-PAPA FRANCISCO-

AYUNO



ABSTINENCIA

miércoles
de ceniza

SON DÍAS DE AYUNO

viernes
santo

1



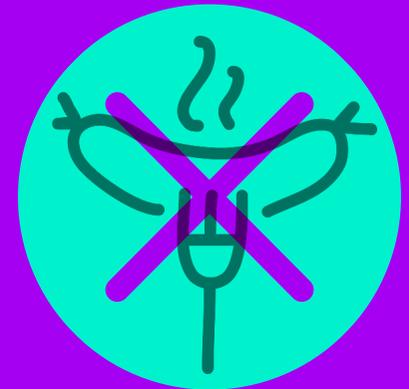
EL AYUNO CONSISTE EN HACER UNA SOLA COMIDA FUERTE AL DÍA. TAMBIÉN SE PERMITE TOMAR ALGO LIGERO POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE.

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.

DESDE LOS 18 HASTA LOS 59



no tienen obligación de ayunar
**LOS ENFERMOS,
MUJERES EMBARAZADAS
O EN ETAPA DE LACTANCIA,
ETC.**



A PARTIR
DE LOS

14

AÑOS
DE EDAD