

MIÉRCOLES DE CENIZA

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 **18** 
LOS
HASTA **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 >