

DÍA 14

4º. AYUNAR CUANDO LO MANDA LA IGLESIA

2043 El cuarto mandamiento (ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Santa Madre Iglesia) asegura los tiempos de ascesis y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas; contribuyen a hacernos adquirir el dominio sobre nuestros instintos y la libertad del corazón (cf ⇒ CIC can. 1249-1251; CCEO can. 882).

Fuente: Catecismo Iglesia Católica

www.Vatican.va

DÍAS DE AYUNO Y ABSTINENCIA

- **Son días de ayuno y abstinencia:** el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.
- **Edad para el ayuno:** desde los 18 a los 59 años, ambos inclusive
- **Es ayuno** tener una sola comida al mediodía. Se puede tomar un ligero refrigerio por la mañana y por la noche si el trabajo o la debilidad personal lo exigen.
- **Son días de abstinencia de carne:** todos los viernes del año, en memoria de la pasión del Señor. Puede conmutarse - excepto los viernes de Cuaresma - por algunas especiales prácticas de piedad, mortificación, actos de caridad y limosna.
- **Edad para la abstinencia:** desde los 14 años.
- **Es abstinencia** no comer carne. Sin embargo, sí se puede tomar sopas o jugos de carne con la comida.

Fuente: "Manual del Pueblo de Dios"