

# Pautas de ayuno y abstinencia durante la Cuaresma

Los católicos deben observar el tiempo de Cuaresma como un tiempo especial de oración, ayuno, limosna y confesión, preferiblemente en un servicio de penitencia comunitario.

## Reglas para el ayuno

La regla del ayuno establece que solo se puede comer una comida completa al día. Se permiten dos comidas más pequeñas "suficientes para mantener la fuerza", pero juntas no deben equivaler a otra comida completa. Comer entre comidas rompe el ayuno, pero no beber líquidos. La regla del ayuno se aplica a todos los católicos de entre 18 y 59 años.

## Pautas de abstinencia

La abstinencia se refiere a comer carne. Bajo la presente ley, no incluye huevos o productos lácteos, caldo de carne, sopas o salsas. La regla de abstinencia obliga a los católicos a partir de los 14 años. Los católicos observan el ayuno y la abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. TODOS los viernes de Cuaresma son días de abstinencia.

La observancia de las leyes de ayuno y abstinencia es una obligación seria. Aquellos cuyo trabajo o salud se vería perjudicado están exentos de ayunar y abstenerse. Aquí la conciencia individual puede decidir si hay una causa adecuada para excusar.

Se recomienda el ayuno autoimpuesto en otros días de la Cuaresma. También se recomienda encarecidamente la abstinencia todos los viernes del año. La Pastoral por la Paz de los Obispos Americanos, afirmando que la oración está incompleta sin penitencia, insta a la abstinencia del viernes como algo que todos los católicos estadounidenses deberían ofrecer por el bien de la paz mundial.

Los padres y maestros deben asegurarse de que incluso aquellos que no están sujetos a las leyes de ayuno y abstinencia debido a la edad sean educados en una atmósfera que conduzca a un sentido de penitencia.

