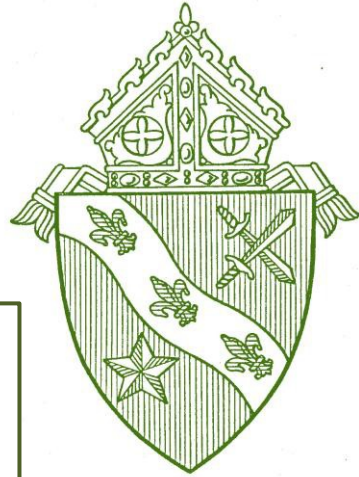


MEMORANDUM
DE LA OFICINA DE CULTO SAGRADO

DIOCESE OF DALLAS



**Guía Pastoral en Referencia al Ayuno y la Abstinencia para Católicos
Durante el Tiempo de Cuaresma**

El Código de Derecho Canónico nos dice que **todos los Viernes de Cuaresma** son días de abstinencia de carne. El Viernes Santo y el Miércoles de Ceniza son los días principales de ayuno y abstinencia de carne. En resumen, los Católicos entre las edades de 18 y 59 años están **obligados a ayunar** el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Además, todos los Católicos de 14 años y más deben abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza, Viernes Santo y todos los viernes de Cuaresma. El ayuno, según lo explican los obispos de los Estados Unidos significa consumir solamente una comida completa. Algunos alimentos (que no igualen otra comida completa) están permitidos en el desayuno y alrededor del mediodía o por la tarde—dependiendo de cuando una persona decida ingerir la comida principal o completa. La abstinencia prohíbe el uso de carne, pero no de huevos, productos lácteos o condimentos hechos a base de grasas animales. La abstinencia no incluye jugos de carne y alimentos líquidos hechos a base de carne. Por lo que, alimentos como caldo de pollo, consomé, sopas cocidas o con sabor a carne, salsas de carne o salsas, así como condimentos o aderezos hechos a base de grasa animal no están prohibidas (Claramente, sopas con partículas de carne no pueden ser servidas). Asimismo, está permitido el uso de margarina y manteca de cerdo.

Oficina de Culto Sagrado/Cuaresma Reglamentos de Ayuno/2012