Fast and Abstinence

LENT BEGINS:

REGULATIONS FOR LENT

ASH WEDNESDAY AND ALL FRIDAYS OF LENT ARE DAYS OF ABSTINENCE FOR CATHOLICS, BEGINING AT AGE 14 AND ENDING AT AGE 60. ABSTINENCE REQUIRES THAT WE EAT NO MEAT OR MEAT PRODUCTS ON THOSE DAYS.

IN ADDITION TWO OF THOSE DAYS, ASH WEDNESDAY AND GOOD FRIDAY, ARE ALSO DAYS OF FASTING, WHICH MEANS:

- *** **CATHOLICS MAY EAT ONLY ONE FULL MEAL THAT DAY.**
- *** **THE OTHER TWO TOGETHER MAY NOT EQUAL ANOTHER FULL MEAL.**
- *** **NO EATING BETWEEN MEALS IS PERMITTED ON ASH WEDNESDAY AND GOOD FRIDAY.**
- *** **DRINKING A NON-ALCOHOLIC LIQUID, SUCH AS COFFEE OR JUICE IS ALLOWED.**

THE OBLIGATION TO FAST BEGINS AT AGE 21 AND ENDS WITH AGE 60.

^^

EMPIEZA LA CUARESMA

REGLAS PARA LA CUARESMA:

MIERCOLES DE CENIZA Y TODOS LOS VIERNES DE CUARESMA SON DIAS DE ABSTINENCIA PARA TODOS LOS CATOLICOS, COMENSANDO A LA EDAD DE 14 ANOS Y TERMINANDON CON LA EDAD DE 60 ANOS. ABSTINENCIA REQUIERE DE QUE NO SE COMA CARNE O PRODUCTOS DE CARNE EN ESOS DIAS.

TAMBIEN DOZ DE ESTOS DIAS, MIERCOLES DE CENIZA Y VIERNES SANTO, SON DIAS DE AYUNO, EN LOS QUE:

- *** **CATOLICOS PUEDEN COMER UNA SOLA COMIDA EN ESOS DIAS.**
- *** **LAS OTRAS DOZ COMIDAS NO PUEDEN COMPLETAR UNA SOLA COMIDA.**
- *** **NO SE PERMITE COMER ENTRE LAS COMIDAS EL MIERCOLES DE CENIZA Y EL VIERNES SANTO.**
- *** **SE PUEDE TOMAR LUQUIDOS, COMO CAFE, TE, JUGOS, ETC.**

LA OBLIGACION PARA AYUNAR ES PARA TODOS AQUILLOS QUE ESTAN ENTRE LOS 21 Y 60 ANOS DE EDAD.