

FASTING AND ABSTINENCE REGULATIONS

All Catholics 14 years and older are obligated to abstain from eating meat on Ash Wednesday and every Friday of Lent. Fasting is to be observed on Ash Wednesday by all Catholics who are between the ages of 18 and 59. Those who are committed may take only one full meal per day. Two smaller meals are permitted if necessary, to maintain strength according to one's needs. Eating solid foods between meals is not permitted.

By fasting, almsgiving and prayer the Church observes Lent from Ash Wednesday until the evening of Holy Thursday. All of the faithful and the catechumens should undertake the serious practice of these traditions. Failure to observe penitential days in their entirety or a substantial number of such days is considered a serious offence.

Pregnant women, those who suffer from serious illnesses, and those younger or older than the ages asked are exempt from strict fasting and abstinence. They should be encouraged, however, to eat and drink simply in keeping with the idea of penance.

The bishops of the United States recommend daily mass during Lent and abstinence on Ash Wednesday and Holy Friday.

REGLAMENTOS DE AYUNO Y ABSTINENCIA

Todos los católicos mayores de 14 años están obligados a abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza y todos los viernes de Cuaresma. Todos los católicos que tienen entre 18 y 59 años de edad deben observar el ayuno el miércoles de ceniza. Aquellos que están comprometidos pueden tomar solo una comida completa por día. Se permiten dos comidas más pequeñas si es necesario, para mantener la fuerza según las necesidades de cada uno. No se permite ingerir alimentos sólidos entre comidas.

Mediante el ayuno, la limosna y la oración, la Iglesia observa la Cuaresma desde el Miércoles de Ceniza hasta la tarde del Jueves Santo. Todos los fieles y los catecúmenos deben emprender la práctica seria de estas tradiciones. No observar los días de penitencia en su totalidad o una cantidad sustancial de esos días se considera una falta grave.

Las mujeres embarazadas, las que padecen enfermedades graves y las menores o mayores de las edades solicitadas están exentas del ayuno estricto y la abstinencia. Sin embargo, se les debe animar a comer y beber simplemente de acuerdo con la idea de la penitencia.

Los obispos de Estados Unidos recomiendan la misa diaria durante la Cuaresma y la abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.