

MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA

4. «Abstenerse de comer carne y ayunar en los días establecidos por la Iglesia»

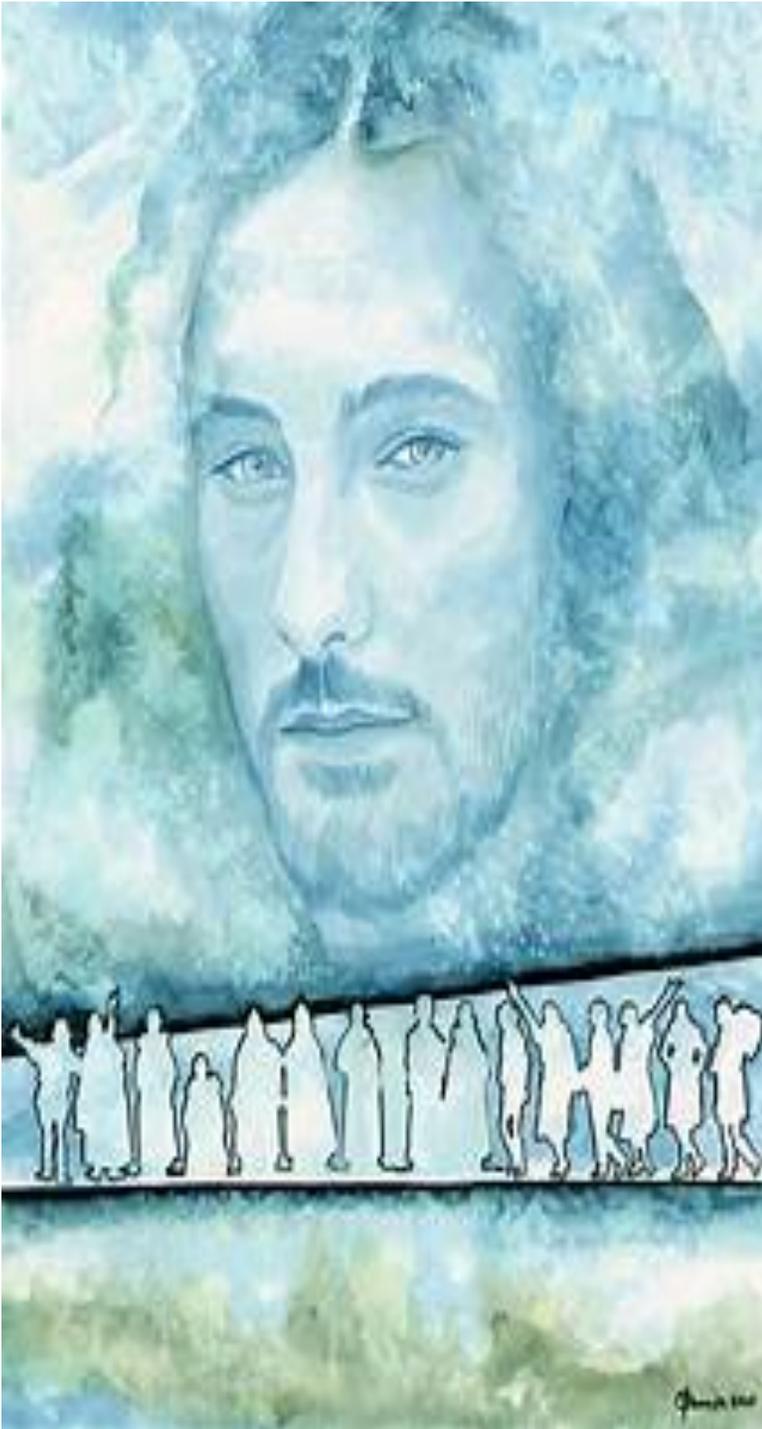
2043 El cuarto mandamiento asegura los tiempos de ***ascesis** y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y para adquirir el dominio sobre nuestros instintos, y la libertad del corazón (cf CIC can. 1249-1251; CCEO can. 882).

El Canon 1251 del derecho canónico establece que el **ayuno** y la abstinencia deben guardarse el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Durante este periodo no pueden ser consumidos tanto la **carne** como otros alimentos que haya determinado la Conferencia Episcopal.

**Ascesis: Conjunto de prácticas y hábitos que sigue el asceta para conseguir la perfección moral y espiritual.*

Asceta: Persona que pretende conseguir la perfección moral y espiritual a través del ascetismo.

Ascetismo: Ejercicio y práctica de un estilo de vida austero y de renuncia a placeres materiales con el fin de adquirir unos hábitos que conduzcan a la perfección moral y espiritual.



MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA

4. «Abstenerse de comer carne y ayunar en los días establecidos por la Iglesia»

Abstinencia: La ley de abstinencia exige a un Católico de 14 años de edad y hasta su muerte, a abstenerse de comer carne los Viernes en honor a la Pasión de Jesús el Viernes Santo. La carne es considerada carne y órganos de mamíferos y aves de corral. También se encuentran prohibidas las sopas y cremas de ellos. Peces de mar y de agua dulce, anfibios, reptiles y mariscos son permitidos, así como productos derivados de animales como margarina y gelatina sin sabor a carne.

Ayuno: La ley de ayuno requiere que el Católico desde los 18 hasta los 59 años reduzca la cantidad de comida usual. La Iglesia define esto como una comida más dos comidas pequeñas que sumadas no sobrepasen la comida principal en cantidad. Este ayuno es obligatorio el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. El ayuno se rompe si se come entre comidas o se toma algún líquido que es considerado comida (batidos, pero no leche). Bebidas alcohólicas no rompen el ayuno; pero parecieran contrarias al espíritu de hacer penitencia.

