

LEY DEL AYUNO Y DE LA ABSTINENCIA

en la Iglesia Católica, según el *Código de Derecho Canónico* de 1917.

LEY DE ABSTINENCIA

- Prohíbe comer la **carne** y el **caldo de carne**.
- Pero no prohíbe los huevos ni los lacticinios.
- Ni los condimentos sean cuales fueren, como el aceite, y aunque provengan de grasas de animales o manteca de cerdo, por ser considerados condimentos y no carne.

ESTÁ CONSIDERADO COMO CARNE:

- Todo *animal* que respira en *tierra* y tiene *sangre caliente*.
- La costumbre permite comer:
Pescado, ranas, caracoles, ostras, nutrias, castores y en algunos lugares hasta gaviotas.

OBLIGACIÓN DE LA LEY DE LA ABSTINENCIA:

- Todos los mayores de 7 años.
- No están obligados los niños que no han cumplido los 7 años.
- Tampoco obliga a los niños que habiendo cumplido 7 años carecen de uso de razón.
- El precepto de la abstinencia **obliga** de suyo bajo **pena de pecado mortal**, pues la materia es de suyo grave; sin embargo, conforme al común sentir de los teólogos admite parvedad de materia. Quebrantar la *abstinencia* con una cantidad *inferior* a **2 onzas** ó **60 grs.** se considera *materia leve* y sería **pecado venial**, una cantidad *superior* sería *materia grave* y supone **pecado mortal**.
- Quien quebranta la abstinencia comiendo carne peca, ya venial, ya mortalmente, tantas veces cuantas la quebrante durante el día.

ESTÁN EXCUSADOS DE LA LEY DE ABSTINENCIA:

- Los pobres y mendigos.
- Los obreros de trabajos muy pesados.
- Los enfermos realmente delicados de estómago.
- Los viajeros que en fondas y hoteles no hallan manjares de abstinencia. Aunque tienen obligación de pedir con toda seriedad y empeño alimentos permitidos. Pues el viajar de suyo no es razón suficiente para eximir de la abstinencia.
- Los soldados y marinos que comen el rancho militar.

- Los hijos de familia, esposa y criados, cuando el jefe de familia ordena se cocine sólo carne, excepto si es por desprecio a Dios, y no es fácil tener otra comida.
- En general cualquier impedimento grave excusa de la abstinencia.

LEY DEL AYUNO:

- Obliga a todos desde que han cumplido 21 años de edad hasta que hayan comenzado el sexagésimo (los 60 años). Quebrantar el ayuno en *materia grave* es de suyo **pecado mortal**; pero en *materia leve* sería sólo pecado venial.
- Algunos autores dicen que la mujer desde los 50 años está excusada.
- Si tu estómago no resiste una comida plena y suficiente, estás excusado de ayunar.
- El tomar **agua, vino u otras bebidas** que de suyo se emplean ordinariamente para calmar la sed, **no quebranta el ayuno**. De aquí el axioma: “*Los líquidos no quebrantan el ayuno*”. Por líquido sólo se entiende lo que ordinariamente se usa como bebida, y **no** como alimento, como sería la **leche**, batidos, licuados, zumos de verduras llamados “*green juice*”, etc.
- Aunque las bebidas alcohólicas como vino o destilados no quebrantan el ayuno se consideran contrarios al espíritu de penitencia.
- Se puede tomar **té, café, o limonada** elaborada con agua y un poco de zumo de **naranja o limón**, incluso con azúcar, siempre que no se les ponga azúcar en demasía ni el zumo sea en tal cantidad que venga a constituir alimento.
- Se puede tomar chocolate una vez al día (en la parvedad de la mañana), elaborado en pequeña cantidad, en agua y ligero. Pero quebranta el ayuno si está preparado espeso, de modo que resulte muy nutritivo.
- Quebrantar el *ayuno* a lo largo del día con una cantidad de comida (fuera de la comida, parvedad o colación) de **2 onzas ó 60 grs.** se considera *materia leve* y sería **pecado venial**, una cantidad de **4 onzas ó 120 grs.** sería *materia grave* y supone **pecado mortal**.
- Quien quebranta el ayuno peca, aún mortalmente, una sólo vez por muchas que sean las veces que coma durante el día.

1. EL AYUNO CONSTA DE:

Una sola **COMIDA** completa al día.

Una **PARVEDAD** en la mañana (2 onzas / 60 gramos).

Una **COLACIÓN** en la noche. (8 a 10 onzas / 240 a 300 gramos).

- Por alguna causa pueden intercambiarse la comida por la colación, nunca la parvedad.

1.1 UNA COMIDA:

CALIDAD DE MANJARES:

- Los que quieras y apetezcas.

EN CANTIDAD SUS LÍMITES SON:

- POR EXCESO: los de la gula.
- POR DEFECTO: los que resulten insuficientes o perjudiciales para tu salud o actividad.
- UNA: aunque dure más de dos horas, cuando no se interrumpe o parte en dos o más.
- Interrumpir por media hora la comida y volver a comer es lícito, aunque uno se haya levantado con intención de no volver a comer.
- Interrumpirla por más de media hora y menos de una hora es pecado venial.
- Interrumpirla por más de 3 cuartos de hora y volver a comer más de 4 onzas (120 gramos), es pecado mortal.

CAUSA PROPORCIONADA PARA INTERRUMPIR LA COMIDA:

- Asistir a un enfermo, atender un negocio urgente, es lícito continuar con la comida.

1.2. PARVEDAD MATINAL o DESAYUNO de los días de AYUNO:

CANTIDAD:

- Cualquiera puede tomar dos onzas (60 grs.) y, con leve motivo, algo más.
- Sólo pasando de 4 onzas (120 grs.) se peca mortalmente.

CALIDAD:

- No puede tomarse carne ni caldo de carne.
- Todo tipo de *vegetales crudos o cocidos*, café, té, chocolate (según lo estipulado más arriba), frutas, pan, mermelada,... pero **no carne, ni pescado, ni huevos, ni leche, ni lactiginios** (mantequilla, queso,...).
- [En América Hispana y Filipinas puede tomarse *leche y lactiginios* (mantequilla, queso,...) pero **no huevos, ni pescado**].

1.3. COLACIÓN NOCTURNA:

CANTIDAD:

- Cualquiera puede tomar de **8 onzas (240 grs.)** y con alguna causa, por ejemplo para poder continuar con el ayuno en días sucesivos, pueden llegar hasta 10 onzas (300 grs.). En la *vigilia de Navidad* es lícito tomar *colación doble* (16 onzas o 480 grs.) llamada “*ayuno gozoso*”, donde hay costumbre, como la hay en España y en algunas naciones de Hispano América.

CALIDAD:

- Pan, fruta, toda clase de **vegetales** crudos o aderezados, semillas, sopas y bebidas, y varias clases de dulces.
- Sí puede tomarse aceite y condimentos, así como grasas animales.
- No puede tomarse ***ni carne ni caldo de carne***.
- Ni pescado, ni huevos, ni leche, ni lacticinios.
- Las sopas de pan, arroz, farro, etc., pueden contener unas 4 ó 5 onzas (120 ó 150 grs.) de alimento sólido cocido, sin contar el agua, por persona.
- [En **América Hispana y Filipinas** puede tomarse ***leche y lacticinios*** (mantequilla, queso...) pero ***no huevos, ni pescado***].

Pasar de tales cantidades ya no es ayuno.

2. ENTRE COMIDAS:

NO QUEBRANTA EL AYUNO QUIEN ENTRE COMIDAS:

- Toma vino, licores, refrescos, café o té con escasa azúcar.
- Es lícito tomar algún alimento como galletas, pan, etc., antes de la bebida para que ésta no dañe, con tal que esto no se repita más de dos veces por día.
- No quebranta el ayuno si al hacerlo le mueve alguna razón justificante.
- Si toma de una sola vez o en repetidos envites algo menos de 120 grs.
- Quien culpable o inculpablemente ha comido: dos comidas plenas o dos medias comidas, ha faltado a la ley del ayuno y ya puede comer cuanto quiera.

3. TIEMPO Y HORA DE LA COMIDA:

- Ordinariamente la hora para la comida del ayuno es a mediodía, pero:
- Es lícito trasladar a la noche la comida principal y tomar la colación durante el día (canon 1251).
- Invertir sin causa alguna el orden en combinaciones distintas de la autorizada por el código es pecado venial.
- Habiendo causa no hay pecado.

- Quien inadvertidamente sobrepasó con largueza y entera certidumbre la cantidad de la parvedad, no está obligado a invertir el orden de las comidas y a guardar así el ayuno.

4. CAUSAS EXCUSANTES DEL AYUNO:

A. EN GENERAL:

- Una molestia o inconveniente proporcionados.

B. EN PARTICULAR:

B.1.- LA DEBILIDAD:

Enfermos, convalecientes, mujeres encinta, en lactancia, menstruantes, y quienes por causa del ayuno sufren dolores de cabeza o insomnios o algún otro daño grave.

B.2.- EL OFICIO:

De labores muy fatigosas:

- como labradores, mineros, albañiles, sastres y obreros.
- cocheros que manejan todo el día.
- caminantes de 20 o más kilómetros.
- maestros de ciencias que enseñan más de 4 horas.
- estudiantes de 8 o más horas diarias.
- predicadores de cuaresma.
- confesores en días de gran concurso.

B.3.-OTROS INCONVENIENTES:

- Hijos y esposas, si padres o maridos ven muy mal el ayuno de los suyos y se enfadan notablemente.
- Los pobres que siempre andan a media ración.

B.4.- EL APROVECHAR UNA GRAN GANANCIA.

Los inconvenientes de dejar para otro día un trabajo duro e incompatible con el ayuno.

LEY GENERAL DEL AYUNO Y LA ABSTINENCIA

1. DÍAS DE SÓLA ABSTINENCIA:

Todos los viernes del año (fuera de Cuaresma y Témperas a los que se suma el ayuno).

2. DÍAS DE AYUNO Y ABSTINENCIA:

- a) El *Miércoles de Ceniza*; b) los *Viernes y Sábados de Cuaresma*; c) los *Miércoles, Viernes y Sábados* de las *Cuatro Témperas*; d) las cuatro Vigilias de: *Pentecostés, Asunción, Todos los Santos* y *Navidad*.

3. DÍAS DE SÓLO AYUNO:

Todos los demás días de Cuaresma, excepto los domingos.

4. TÉMPORAS:

Las **Témperas** son tres días de penitencia (ayuno y abstinencia) en una misma semana, los más antiguos que existen en la Iglesia, remontándose a los dos primeros siglos, siendo los días penitenciales por excelencia: **Miércoles** (día de la traición de Judas), **Viernes** (día de la muerte de Cristo) y **Sábado** (día de la sepultura de Cristo). Hay Cuatro Témperas al año, una por estación:

1. Témperas de invierno o de **ADVIENTO**: comienzan el Miércoles después del Tercer Domingo de Adviento.
2. Témperas de primavera o de **CUARESMA**: comienzan el Miércoles siguiente al Miércoles de Ceniza.
3. Témperas de verano o de **PENTECOSTÉS**: comienzan el Miércoles siguiente al Domingo de Pentecostés.
4. Témperas de otoño o de **SEPTIEMBRE**: comienzan el Miércoles siguiente al 14 de Septiembre, fiesta de la Exaltación de la Sta. Cruz.

CASO DE CAER ALGUNO DE ESTOS DÍAS EN DOMINGO O FIESTA DE PRECEPTO (ver las 10 fiestas de precepto al final)

- a) *No hay abstinencia ni ayuno en los domingos o días festivos, excepto* en las fiestas que caen **dentro de la cuaresma**, por ejemplo, el día de San José (19 de marzo), pues entonces no cesan estos preceptos y sigue la misma obligación de ayunar, etc.
- b) *No se adelanta el ayuno y abstinencia* de las *cuatro vigili­as antedichas* cuando éstas caen en domingo porque la fiesta caiga en lunes. Por ejemplo, si el 15 de agosto (fiesta de la Asunción) cae en lunes la vigilia se adelanta al sábado 13 de agosto, por no poderse celebrar el domingo 14, o si el 25 de diciembre cae en lunes y el 24 en domingo. En cuyos casos la penitencia se suprime por completo.
- c) Ni el ayuno, ni la abstinencia del *Sábado Santo* obligan después del mediodía.

LEY DEL AYUNO Y LA ABSTINENCIA PARA HISPANO AMÉRICA Y FILIPINAS

1. DÍAS DE SÓLA ABSTINENCIA:

Las cuatro *Vigilias* de: *Pentecostés, Asunción, Todos los Santos y Navidad*.

2. DÍAS DE AYUNO Y ABSTINENCIA:

El *Miércoles de Ceniza* y todos los *Viernes de Cuaresma*.

3. DÍAS DE SÓLO AYUNO:

Todos los demás *miércoles de Cuaresma*, el *Jueves Santo* y el *Viernes de Tém­poras de Adviento*.

***Fuente consultada:**

Compendio de Teología Moral, Tomo I, J.B. Ferreres, 1923.

<https://archive.org/details/Compendiodeologiamoraltomo1JuanBFerreres/page/n441/mode/2up>

FIESTAS DE PRECEPTO

Todos los Domingos del año; y ***10 días para toda la Iglesia***, a saber 5 del Señor, 2 de la Virgen Stma. y 3 de los Santos:

La ***Natividad del Señor*** (25 de Diciembre); la ***Circuncisión*** (1 de Enero); ***Epifanía*** (6 de Enero); Jueves de la ***Ascensión*** (movible); Jueves del ***Corpus Christi*** (movible).

La ***Inmaculada Concepción*** (8 de Diciembre); la ***Asunción*** (15 de Agosto).

Fiesta de ***San José*** (19 de Marzo); Fiesta de los ***Santos Apóstoles Pedro y Pablo*** (29 de Junio); Fiesta de ***Todos los Santos*** (1 de Noviembre).

En España: la Fiesta del ***Apóstol Santiago*** (25 de Julio).

En Hispano América: Fiesta de ***Nuestra Señora de Guadalupe*** (12 de Diciembre).

LEY GENERAL DEL AYUNO Y LA ABSTINENCIA CON LAS REFORMAS DE S.S. PÍO XII

Tras el indulto general dado por S. S. Pío XII en 1941, con motivo de la IIª Guerra Mundial y prorrogado en 1946, S.S. Pío XII dejó el ayuno y la abstinencia mitigados de la siguiente manera:

1. DÍAS DE SÓLA ABSTINENCIA:

Todos los viernes del año.

2. DÍAS DE AYUNO Y ABSTINENCIA:

El *Miércoles de Ceniza*, *Viernes Santo*, y las *vigilias* de la *Asunción de la Santísima Virgen María* (14 de agosto), que en 1957 se cambió por la vigilia de la *INMACULADA CONCEPCIÓN* (7 de diciembre), y de *la festividad de la Natividad del Señor* (24 de diciembre).

Además en los días de ayuno, se pueden consumir *huevos* y productos *lácteos* en todas partes, por la *mañana* y por la *noche*.

*Cf. ACTAS DE LA SEDE APOSTÓLICA:

Decretos de la *Sagrada Congregación del Concilio*.

Decreto del 19 de diciembre de 1941, pág. 516 del enlace

<https://www.vatican.va/archive/aas/documents/AAS-33-1941-ocr.pdf>,

Decreto del 22 de enero de 1946, pág. 27 del enlace

<https://www.vatican.va/archive/aas/documents/AAS-38-1946-ocr.pdf>

Decreto del 28 de enero 1949, pág. 32 del enlace

<https://www.vatican.va/archive/aas/documents/AAS-41-1949-ocr.pdf>

y del 25 de julio de 1957, pág. 638 del enlace

<https://www.vatican.va/archive/aas/documents/AAS-49-1957-ocr.pdf>