

NAMAK PESCADOS



AGÁEKIAM

Nombre Awajún	:	Agáekiam
Nombre en Español	:	Doncella
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Siluriformes Pimelodids Pseudoplatysoma fasciatum
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentran en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, susado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Ninguno (Pesca con red grande o barbasco o anzuelo)
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

BAUTS

Nombre Awajún	:	Bauts
Nombre en Español	:	Canero
Nombre en Inglés	:	Catfish
Nombre Científico	:	Siluriformes Cetóposids
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pescado pequeño que se encuentra en riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se necesita anzuelo valorado en 5 soles o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

BUTA

Nombre Awajún	:	Buta
Nombre en Español	:	Mota
Nombre en Inglés	:	Catfish
Nombre Científico	:	Siluriformes Pimelodids
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se necesita anzuelo valorizado en 10 soles
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

CHAMPEJAM

Nombre Awajún	:	Champejam
Nombre en Español	:	Chambira
Nombre en Inglés	:	Pike
Nombre Científico	:	Characiformes Characids
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Ninguno (Pesca con red o barbasco)
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

CHUWIU

Nombre Awajún	:	Chuwiu
Nombre en Español	:	Anashuwi
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Perciformes Luciocefalids Luciocephalus sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en piscifactorías y ríos
Porción Comestible	:	---
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KAÁSHAP

Nombre Awajún	:	Kaáshap
Nombre en Español	:	Raya
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Rayiformes Potamotrigonidos Potamotrygon hystrix
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Ahumado y patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Barbasco y anzuelos valorizado en 10 soles
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KAGKA

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	80
Proteína, g	15.20
Grasa, g	1.70
Colesterol, g	58.00
Calcio, mg	34
Fosforo, mg	113
Hierro, mg	1.900
Zinc, mg	0.510
Acido Fólico, mg	10.00
Tiamina, mg	0.050
Niacina, mg	1.550
Humedad, g	80.90

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos,
Instituto de Investigación Nutricional

Nombre Awajún	:	Kagka
Nombre en Español	:	Boquichico
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Prochilodidos Prochilodus sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en Río Cenepa
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Abril - Diciembre
Costos	:	Pesca con red grande (250soles)
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

KAMÍT

Nombre Awajún	:	Kamít
Nombre en Español	:	Paco-Gamitana
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Charácidos Brycon sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en Río Cenepa
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Abril - Diciembre
Costos	:	Se necesita un anzuelo valorizado en 30 soles o barbasco
Percepción y uso	:	Difícil para pescar y además le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KANTASH



Nombre Awajún	:	Kantash
Nombre en Español	:	Bujurque
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Perciformes Cichlasoma sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	---
Descripción	:	Se encuentra en riachuelos y piscifactorías
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Abril - Diciembre
Costos	:	Se necesita anzuelo valorizado en 5 soles
Consumo en la comunidad	:	1/kilo/año, 6 veces/año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KATÍISH

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	116.0
Proteína, g	18.2
Grasa, g	4.2
Fibra, g	0.0
Retinol, ug	37.0
Zinc, mg	0.52
Acido Fólico, ug	8.5
Acido Ascórbico, mg	4.9
Hierro, mg	1.0
Calcio, mg	19.0

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos,
Instituto de Investigación Nutricional

Nombre Awajún	:	Katíish
Nombre en Español	:	Lisa
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Prochilodidos Leoprinus
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en el río Cenepa
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande (250soles) o anzuelos de 5 soles
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

KEJÉEJE

Nombre Awajún	:	Kejéeje
Nombre en Español	:	Life
Nombre en Inglés	:	Eel
Nombre Científico	:	Siluriformes Diplomistidos
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Similar al Bagre
Porción Comestible	:	---
Preparación	:	Patarashka o ahumado
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KUGKUI



Nombre Awajún	:	Kugkui
Nombre en Español	:	Fasaco
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Eritrinidos Hoplias malabaricus?
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos, estanques y riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se necesita un anzuelo valorizado en 5 soles
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KUJANCHAM DAI

Nombre Awajún	:	Kujan cham dai
Nombre en Español	:	Corvina
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Cilus Gilberti
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KUSEA

Nombre Awajún	:	Kusea
Nombre en Español	:	Sábalo
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Charácidos Brycon sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pescado nocturno de ríos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Anzuelo valorizado en 10 soles o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

MAMAYAK

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	91.0
Proteína, g	18.6
Grasa, g	1.2
Carbohidrato, g	0.5
Zinc, mg	0.5
Hierro, mg	1.0
Calcio, mg	112.0
Humedad, g	78.2

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos,
Instituto de Investigación Nutricional

Nombre Awajún	:	Mamayak
Nombre en Español	:	Mojarra
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Charácidos Moenkhausia
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pescado pequeño que se encuentra en riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

PAUMÍT

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	80.0
Proteína, g	15.2
Grasa, g	1.7
Carbohidrato, g	0.0
Fibra, g	0.0
Retinol, ug	15.0
Zinc, mg	0.51
Acido Fólico, ug	10.0
Acido Ascórbico, mg	0.0
Hierro, mg	1.9
Calcio, mg	34.0
Humedad, g	80.9

Fuente: Marion Roche

Nombre Awajún	:	Paumít
Nombre en Español	:	Palometa
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Serrasalmidos Mylosoma
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Anzuelo valorizado en 5 soles, pesca con red grande o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

PEPÉN

Nombre Awajún	:	Pepén
Nombre en Español	:	Macana
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	<i>Gymnotiformes Gimnótidos</i>
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Muy espinoso
Porción Comestible	:	Se le retira las púas
Preparación	:	Patarashka, asado, ahumado
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande, anzuelo o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

PUTU

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	64.0
Proteína, g	14.2
Grasa, g	0.4
Acido Ascórbico, mg	4.8
Hierro, mg	1.2
Calcio, mg	140.0
Humedad, g	82.8

Fuente: Tabla de Composición de Alimento,
Instituto de Investigación Nutricional

Nombre Awajún	:	Paka/Kaeken/Kaéjam/Nanki Putu/Nayúm Putu/Shacham/ Shuwi/Shajam Tsutsum
Nombre en Español	:	Carachama, Cashca
Nombre en Inglés	:	Catfish
Nombre Científico	:	Siluriformes Loricardidos Canthopomus sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en los ríos y en grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año, incrementa cuando el río crece
Costos	:	Pesca con red grande o barbasco o con la mano
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

SHIGKIJUASH

Nombre Awajún	:	Shigkijuash
Nombre en Español	:	Shirui
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Siluriformes Callichtyidos Coridoras
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Piscifactorías y ríos
Porción Comestible	:	---
Preparación	:	---
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

SÚYAM

Nombre Awajún	:	Súyam
Nombre en Español	:	Dentón
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Charácidos Roeboides sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Anzuelo valorizado en 5 soles, red grande o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TITIIM

Nombre Awajún	:	Titiim
Nombre en Español	:	Chiripira
Nombre en Inglés	:	Catfish
Nombre Científico	:	Siluriformes Pimelodids Sorubim
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en el río Cenepa
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se necesita 7-8 anzuelos valor 20 soles
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TSÁJUG/CHUMAKAI

Nombre Awajún	:	Tsájug
Nombre en Español	:	Alevines
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Caracínidos
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	De 3 cm, se encuentra en riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Patarashka o sopa
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Barbasco o red pequeña
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TSUTSUM/SHAJAM TSUTSUM

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	64.0
Proteína, g	14.2
Grasa, g	0.4
Acido Ascórbico, mg	4.8
Hierro, mg	1.2
Calcio, mg	140.0

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos,
Instituto de Investigación Nutricional

Nombre Awajún	:	Tsutsum/Shajam Tsutsum
Nombre en Español	:	Shitari
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Siluriformes Loricardidos Loricaria
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en ríos y grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

TUGKAE

Nombre Awajún	:	Tugkae
Nombre en Español	:	Zúngaros
Nombre en Inglés	:	Catfish
Nombre Científico	:	Siluriformes Pimelodids Psuedopimelodus sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en río
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Abril - Diciembre
Costos	:	Se necesita anzuelos valorizados en 30 soles
Percepción y uso	:	Difícil de pescar y además le gusta a las madres y a los niños.
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TUJUG/SAMIK

Nombre Awajún	:	Tujug
Nombre en Español	:	---
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Caracínidos
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pescado pequeño que se encuentra en riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se necesita anzuelo valorizados en 5 soles o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TUJUSHIKU / TUJU SHIÍ (KU)

Nombre Awajún	:	Tujushiku / Tuju shií (ku)
Nombre en Español	:	Cahuara
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Siluriformes Dorádidos Pseudo-doras
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en el río Cenepa, Marañon y en grandes riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande, anzuelo o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

WAMPI

Nombre Awajún	:	Wampi
Nombre en Español	:	Sábalo macho
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Caracínidos Brycon
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pescado nocturno de río
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande, anzuelos, lanza o barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

WAMPIKUS

Nombre Awajún	:	Wampikus
Nombre en Español	:	Chambira
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Characiformes Hepsetinidos Cynodon sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pez grande que se encuentra en el río Cenepa
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red grande (250 soles) o anzuelos de 5 soles
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

WASUSUM

Nombre Awajún	:	Wasusum
Nombre en Español	:	Pocílicos
Nombre en Inglés	:	Livebearer
Nombre Científico	:	Cyprinodontiformes Poecilidos Rivulus sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Pescado pequeño que se encuentra en riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Barbasco o con la mano
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

YUTUÍ

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	80.0
Proteína, g	15.2
Grasa, g	1.7
Carbohidrato, g	0.0
Fibra, g	0.0
Retinol, ug	15.0
Zinc, mg	0.51
Acido Fólico, ug	10.0
Acido Ascórbico, mg	0.0
Hierro, mg	1.9
Calcio, mg	34.0
Humedad, g	80.9

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos,
Instituto de Investigación Nutricional

Nombre Awajún	:	Yutuí/Dukúm/Kumpau/Kunchi
Nombre en Español	:	Bagre
Nombre en Inglés	:	Catfish
Nombre Científico	:	Siluriformes Pimelodids Rhamdia
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en grandes riachuelos, ríos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se necesita anzuelo valorizado 5 soles o barbasco
Percepción y uso	:	Importante para los ancianos, y además le gusta a las madres y a los niños

YÚWI

Nombre Awajún	:	Yúwi
Nombre en Español	:	Yulilla
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	---
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Pescado
Descripción	:	Se encuentra en riachuelos
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sancochado, sopa, asado, sudado, patarashka, frito
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Barbasco
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

