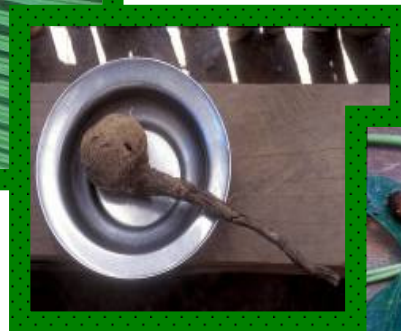
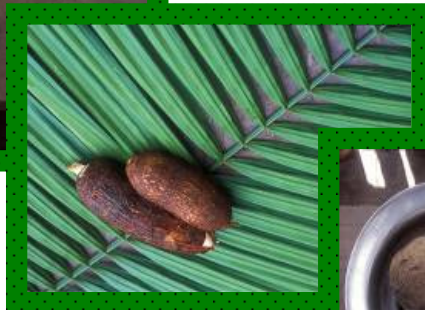
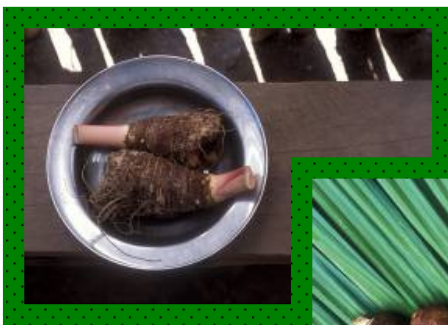


# AJAK KAGKAPEN NEJEN AIDAU TUBÉRCULOS





## CHIKI

<b>Nombre Awajún</b>	:	Chiki
<b>Nombre en Español</b>	:	---
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Arrow root
<b>Nombre Científico</b>	:	ZINGIBERACEAE ð Maranta ruiziana
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Variedad de Dale Dale
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Costos</b>	:	Cosecha 2/ año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	5-10 kilos/familia/año
<b>Composición Nutricional</b>	:	No hay información disponible

## DABAU

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	178.0
Proteína, g	1.4
Grasa, g	0.3
Carbohidrato, g	42.7
Fibra, g	0.9
Retinol, ug	2.0
Zinc, mg	0.16
Acido Fólico, ug	12.0
Acido Ascórbico, mg	2.1
Hierro, mg	4.8
Calcio, mg	29.0
Humedad, g	55.3

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos  
Instituto de Investigación Nutricional

<b>Nombre Awajún</b>	:	Dabau
<b>Nombre en Español</b>	:	Ashipa
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Yam bean
<b>Nombre Científico</b>	:	Pachyrrhizus tuberosus Leg.
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado, de raíz amarilla
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Al natural
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Costos</b>	:	Cosecha 1/año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	5-10 kilos/familia/año

## IDAUK/INCHI

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	116.0
Proteína, g	1.2
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	27.6
Fibra, g	1.0
Retinol, ug	605.0
Zinc, mg	0.28
Acido Fólico, ug	13.8
Acido Ascórbico, mg	10.0
Hierro, mg	0.8
Calcio, mg	41.0
Humedad, g	69.9



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

<b>Nombre Awajún</b>	:	Idauk/Inchi
<b>Nombre en Español</b>	:	Camote
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Sweet Potato
<b>Nombre Científico</b>	:	Ipomea batatas Convoluca.
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivada
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Costos</b>	:	S/. 1 sol/ kilo
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	20-30 kilos/familia/año

## KEGKE

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	112.0
Proteína, g	1.8
Grasa, g	1.5
Carbohidrato, g	23.5
Fibra, g	0.4
Retinol, ug	0.0
Zinc, mg	0.24
Acido Fólico, ug	23.0
Acido Ascórbico, mg	3.1
Hierro, mg	0.7
Calcio, mg	3.0
Humedad, g	72.2



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

<b>Nombre Awajún</b>	:	Kegke
<b>Nombre en Español</b>	:	Sachapapa
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Yam
<b>Nombre Científico</b>	:	Dioscorea trifida
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Abril - Agosto
<b>Costos</b>	:	S/. 1 sol/ kilo, Cosecha 1 por/ año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	100 kilos/familia/año

## KEGKE AINTAI

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	112.0
Proteína, g	1.8
Grasa, g	1.5
Carbohidrato, g	23.5
Fibra, g	0.4
Retinol, ug	0.0
Zinc, mg	0.24
Acido Fólico, ug	23.0
Acido Ascórbico, mg	3.1
Hierro, mg	0.7
Calcio, mg	3.0
Humedad, g	72.2



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

<b>Nombre Awajún</b>	:	Kegke aintai
<b>Nombre en Español</b>	:	Sachapapa Morada
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	Dioscorea sp.
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Masato, sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Abril - Agosto
<b>Costos</b>	:	S/. 1 sol/ kilo, Cosecha 1 por/ año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	100 kilos/familia/año

## KEGKEGKEE

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	112.0
Proteína, g	1.8
Grasa, g	1.5
Carbohidrato, g	23.5
Fibra, g	0.4
Retinol, ug	0.0
Zinc, mg	0.24
Acido Fólico, ug	23.0
Acido Ascórbico, mg	3.1
Hierro, mg	0.7
Calcio, mg	3.0
Humedad, g	72.2

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos  
Instituto de Investigación Nutricional

<b>Nombre Awajún</b>	:	Kegkegkee
<b>Nombre en Español</b>	:	Sachapapa del Monte
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	---
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Del monte
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Abril - Agosto
<b>Costos</b>	:	Cosecha 1x/año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	5-7 kilos/familia/año



## KIYAM



<b>Nombre Awajún</b>	:	Kiyam
<b>Nombre en Español</b>	:	Papachina
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	---
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado, parecido al manchup, aunque tiene cáscara negra y la pulpa es de color rojo
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Costos</b>	:	Cosecha 2/ año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	20-25 kilos/familia/año
<b>Composición Nutricional</b>	:	No hay información disponible

## MAMA / YUJUMAK

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	162.0
Proteína, g	0.8
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	39.3
Fibra, g	1.1
Retinol, ug	1.67
Zinc, mg	0.34
Acido Fólico, ug	27.0
Acido Ascórbico, mg	30.7
Hierro, mg	0.5
Calcio, mg	25.0
Humedad, g	58.9



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

<b>Nombre Awajún</b>	:	Mama/ Yujumak
<b>Nombre en Español</b>	:	Yuca
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Cassava/Manioc
<b>Nombre Científico</b>	:	Manihot esculenta Euphorb
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara y las hojas
<b>Preparación</b>	:	Masato, sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Costos</b>	:	S/. 0.50 soles/kilo
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	Consumo diario

## MANCHUP



<b>Nombre Awajún</b>	:	Manchup
<b>Nombre en Español</b>	:	---
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	ARACEAE Caladium bicolor
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivada
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Costos</b>	:	Cosecha 2/año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	10-15 kilos/familia/año
<b>Composición Nutricional</b>	:	No hay información disponible

## PITUK

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	102.0
Proteína, g	1.6
Grasa, g	0.5
Carbohidrato, g	23.2
Fibra, g	0.8
Retinol, ug	1.67
Zinc, mg	0.23
Acido Fólico, ug	22.2
Acido Ascórbico, mg	4.4
Hierro, mg	1.2
Calcio, mg	50.0
Humedad, g	73.7



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

<b>Nombre Awajún</b>	:	Pituk
<b>Nombre en Español</b>	:	Pituca
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Taro
<b>Nombre Científico</b>	:	Colocasia esculenta Arac.
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado, asado, chapo, sopa con pescado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	20 kilos/familia/año

## SAGKU

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	132.0
Proteína, g	1.7
Grasa, g	0.3
Fibra, g	0.6
Retinol, ug	10.0
Zinc, mg	0.34
Acido Ascórbico, mg	5.0
Hierro, mg	0.8
Calcio, mg	14.0

Fuente: Marion Roche



<b>Nombre Awajún</b>	:	Sagku
<b>Nombre en Español</b>	:	Huitina
<b>Nombre en Inglés</b>	:	Cocoyam
<b>Nombre Científico</b>	:	Xanthosoma spp. Arac.
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivado
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año

## TSEKUP

<b>Nombre Awajún</b>	:	Tsegkup
<b>Nombre en Español</b>	:	---
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	DIOSCOREACEAE
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivada, parecido a la sachapapa, pero más grande
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Abril, Mayo, Junio
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	30-40 kilos/familia/año
<b>Composición Nutricional</b>	:	No hay información disponible

# TUKA

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	102.0
Proteína, g	1.6
Grasa, g	0.5
Carbohidrato, g	23.2
Fibra, g	0.8
Retinol, ug	1.67
Zinc, mg	0.23
Acido Fólico, ug	22.2
Acido Ascórbico, mg	4.4
Hierro, mg	1.2
Calcio, mg	50.0
Humedad, g	73.7



Fuente: Marion Roche

<b>Nombre Awajún</b>	:	Tuka
<b>Nombre en Español</b>	:	---
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	ARACEAE Xanthosoma sp.
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivada
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Todo el año
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	10-15 kilos/familia/año

## UJU

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	112.0
Proteína, g	1.8
Grasa, g	1.5
Carbohidrato, g	23.5
Fibra, g	0.4
Retinol, ug	0.0
Zinc, mg	0.24
Acido Fólico, ug	23.0
Acido Ascórbico, mg	3.1
Hierro, mg	0.7
Calcio, mg	3.0
Humedad, g	72.2



Fuente: Marion Roche

<b>Nombre Awajún</b>	:	Uju
<b>Nombre en Español</b>	:	---
<b>Nombre en Inglés</b>	:	---
<b>Nombre Científico</b>	:	BURSERACEAE ♂
<b>Grupo de Alimentos/Categoría</b>	:	Tubérculo
<b>Descripción</b>	:	Es cultivada, parecido a la sachapapa
<b>Porción Comestible</b>	:	Tubérculo sin la cáscara
<b>Preparación</b>	:	Sancochado y asado
<b>Disponibilidad según la estación</b>	:	Enero - Abril
<b>Consumo en la comunidad</b>	:	20-30 kilos/familia/año