

AJAK WEANTU VEGETALES



ACHU IJUJI

Nombre Awajún	:	Achu ijuji
Nombre en Español	:	Palmito de Aguaje
Nombre en Inglés	:	Mauritia palm
Nombre Científico	:	Mauritia flexuosa
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivada en la chacra
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Al natural, sancochada, patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Setiembre - Mayo
Costos	:	Fácil de sembrar
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

BATAE

Nombre Awajún	:	Batae
Nombre en Español	:	Chambira
Nombre en Inglés	:	Palm heart
Nombre Científico	:	<i>Astrocaryum chambira</i> Palmae.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivada en la chacra
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Sancochada
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Fácil de sembrar
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

DATSATSAM

Nombre Awajún	:	Datsatsam
Nombre en Español	:	Santa María
Nombre en Inglés	:	Green Leafy Vegetables
Nombre Científico	:	Astrocaryum chambira Palmae.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivada en la chacra, de color verde oscuro
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Patarashka con pescado
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	1 kilo/familia/año
Percepción y uso	:	Es usado más por las personas mayores
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

DUSE

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	559.0
Proteína, g	24.1
Grasa, g	48.2
Carbohidrato, g	17.7
Fibra, g	5.2
Retinol, ug	3.33
Zinc, mg	3.27
Acido Fólico, ug	239.8
Acido Ascórbico, mg	1.3
Hierro, mg	1.5
Calcio, mg	66.0
Humedad, g	7.3

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

Nombre Awajún	:	Duse
Nombre en Español	:	Maní
Nombre en Inglés	:	Peanut
Nombre Científico	:	Arachis hpogea
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	---
Preparación	:	Al natural y en bichak (preparación tipo puré)
Disponibilidad según la estación	:	Octubre - Enero

EEP/ IDAIMAS

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	80.0
Proteína, g	6.8
Grasa, g	1.4
Carbohidrato, g	12.8
Fibra, g	2.4
Retinol, ug	30.0
Zinc, mg	0.53
Acido Ascórbico, mg	290.0
Hierro, mg	2.0
Calcio, mg	206.0
Humedad, g	77.2



Fuente: Marion Roche

Nombre Awajún	:	Eep/ Idaimas
Nombre en Español	:	Verdura Verde
Nombre en Inglés	:	Green Leafy Vegetables
Nombre Científico	:	ARACEAE Philodendron sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivado en la chacra, de color verde oscuro
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Sopa, sancochado, patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	De alto consumo

ESEM

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN 100G
Energía, kcal	38.0
Proteína, g	3.2
Grasa, g	0.3
Carbohidrato, g	5.6
Fibra, g	1.2
Zinc, mg	0.09
Acido Ascórbico, mg	1.8
Hierro, mg	1.4
Calcio, mg	4.0
Humedad, g	89.7

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

Nombre Awajún	:	Esem
Nombre en Español	:	Hongos/Callampa
Nombre en Inglés	:	Mushrooms
Nombre Científico	:	---
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Verduras (Hongos)
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	---
Preparación	:	Se hace patarashka, se puede cocinar junto, se puede comer junto
Consumo en la comunidad	:	Semanal

JIMA

Nombre Awajún	:	Jima
Nombre en Español	:	Ají
Nombre en Inglés	:	Chile Pepper
Nombre Científico	:	Capiscum annum, c. frutescens Solan.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivado
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Diciembre - Febrero
Consumo en la comunidad	:	Muy pocas personas las siembran
Percepción y uso	:	Se cree que causa úlceras estomacales
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KAIGUA

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	15.0
Proteína, g	0.5
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	3.3
Fibra, g	1.6
Retinol, ug	5.0
Acido Ascórbico, mg	11.4
Hierro, mg	0.9
Calcio, mg	34.0
Humedad, g	95.0



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

Nombre Awajún	:	Kaigua
Nombre en Español	:	Caigua
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	Cyclanthera pedata Cucurb.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivada
Porción Comestible	:	Todo excepto las pepas
Preparación	:	Al natural en ensaladas, sopa, patarashka con pescado
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	1balde/familia/año (15 kilos)

KUGKUKI IJUJÍ

Nombre Awajún	:	Kugkuki ijují
Nombre en Español	:	Chonta de Ungurahui
Nombre en Inglés	:	Patatua
Nombre Científico	:	Oenocarpus bataua Mart. ARECACEAE
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Al natural o sancochado
Disponibilidad según la estación	:	Febrero - Abril
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

KUPAT

Nombre Awajún	:	Kupat
Nombre en Español	:	Pona
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	---
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivada, crece rápidamente, es amargo
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Patarashka y asado
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	3-4/chonta/año
Percepción y uso	:	Antídoto para las mordeduras de serpientes (3-4 chonta/paciente)
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

MANCHUP

Nombre Awajún	:	Manchup
Nombre en Español	:	---
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ARACEAE Caladium bicolor
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivada
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Sopa y en patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

NAMAG

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	80.0
Proteína, g	6.8
Grasa, g	1.4
Carbohidrato, g	12.8
Fibra, g	2.4
Retinol, ug	30.0
Zinc, mg	0.53
Acido Ascórbico, mg	290.0
Hierro, mg	2.0
Calcio, mg	206.0
Humedad, g	77.2



Fuente: Marion Roche

Nombre Awajún	:	Namag
Nombre en Español	:	Hoja de Yuca
Nombre en Inglés	:	Casava Leaves
Nombre Científico	:	Manihot esculenta Euphorb.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivado
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Sancochado, en sopa
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	2-5 kilos/familia/año

SANKU

Nombre Awajún	:	Sanku
Nombre en Español	:	Huitina
Nombre en Inglés	:	Cocoyam
Nombre Científico	:	Xanthosoma spp. Arac.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivado
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Sancochado, patarashka, sopa
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

SAUNAT

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	46.0
Proteína, g	2.4
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	10.8
Fibra, g	1.6
Retinol, ug	35.0
Zinc, mg	0.53
Acido Ascórbico, mg	44.0
Hierro, mg	1.8
Calcio, mg	22.0
Humedad, g	86.0

Fuente: Marion Roche

Nombre Awajún	:	Saunat
Nombre en Español	:	(Una flor)
Nombre en Inglés	:	(A flower)
Nombre Científico	:	---
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Crece en las orillas del río, en las piedras. Es muy parecido a la flor del bombonaje.
Porción Comestible	:	la flor
Disponibilidad según la estación	:	Muy escaso

SHAA

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	129.0
Proteína, g	3.3
Grasa, g	0.8
Carbohidrato, g	27.8
Fibra, g	1.5
Retinol, ug	8.0
Zinc, mg	0.45
Acido Fólico, ug	0.0
Acido Ascórbico, mg	4.8
Hierro, mg	0.8
Calcio, mg	8.0
Humedad, g	67.3



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

Nombre Awajún	:	Shaa
Nombre en Español	:	Maíz
Nombre en Inglés	:	Corn
Nombre Científico	:	Zea mays
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	---
Disponibilidad según la estación	:	Muy escaso

SHIIM

Nombre Awajún	:	Shiim
Nombre en Español	:	---
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ARECACEAE <i>Socratea exorrhiza</i>
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Sancochada, asada, al natural o en patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Se encuentra en elevadas alturas (escaso)
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

SHIMPI



Nombre Awajún	:	Shimpi
Nombre en Español	:	Chonta de Sinamillo
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	EUPHORBIACEAE Caryodedron orinocensis
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivada en la chacra
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Sancochada
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Ninguno
Consumo en la comunidad	:	50-100 árboles/ chacra
Percepción y uso	:	De importancia cultural, la hoja es también usada para techos y el tronco para hacer letrinas, y gallineros
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TINTUKI IJUJI

Nombre Awajún	:	Tintuki Ijuji
Nombre en Español	:	---
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ARECACEAE Phytelephas
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivada en la chacra
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Al natural, sancochado, patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	1-2/chonta/familia/año
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TOMATE

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	19.0
Proteína, g	0.8
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	4.3
Fibra, g	0.8
Retinol, ug	60.0
Zinc, mg	0.0
Acido Fólico, ug	15.0
Acido Ascórbico, mg	18.4
Hierro, mg	0.0
Calcio, mg	17.0
Humedad, g	94.2



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

Nombre Awajún	:	Tomate
Nombre en Español	:	Tomate
Nombre en Inglés	:	Tomato
Nombre Científico	:	Lycopersicon esculentum
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivada
Porción Comestible	:	Fruta
Preparación	:	Al natural en ensaladas, frito con huevos y pescado
Disponibilidad según la estación	:	Muy escaso
Consumo en la comunidad	:	Muy pocas personas lo consumen (1- 2 kilos/familia/año)

TSEMANTSAM

Nombre Awajún	:	Tsemantsam
Nombre en Español	:	---
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ASCLEPIADACEAE
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Verduras
Descripción	:	Especie de planta silvestre de las quebradas cuya hoja comestible se prepara en patarashka de pescado
Porción Comestible	:	Hoja
Preparación	:	Se hace patarashka, se puede cocinar junto, se puede comer junto
Consumo en la comunidad	:	Rara vez/Nunca
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

TUKA

Nombre Awajún	:	Tunka
Nombre en Español	:	---
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ARACEAE Xanthosoma sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivada
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Sopa y patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

UGKUSH

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
ENERGIA, kcal*	77.0
PROTEINA, g*	0.75
GRASA, g*	0.99
Carbohidrato, g	10.1
Fibra, g	2.2
Retinol, ug	1720.0
Zinc, mg	0.53
Acido Ascórbico, mg	60.0
Hierro, mg	5.6
Calcio, mg	257.0
Humedad, g	82.2



Fuente: (*) Análisis Proximal. Instituto de Investigación Nutricional
Marion Roche (Valores aproximados)

Nombre Awajún	:	Ugkush
Nombre en Español	:	Verdura Verde
Nombre en Inglés	:	Green Leafy Vegetables
Nombre Científico	:	PIPERACEAE Piper sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte y es cultivado en la chacra, de color verde oscuro
Porción Comestible	:	Hojas
Preparación	:	Sopa, sancochado, patarashka, al natural, con chonta y suri
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	1 kilo/familia/año

UWANI IJUJÍ

Nombre Awajún	:	Uwani ijují
Nombre en Español	:	Chonta de Huicungo
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ARECACEAE <i>Astrocaryum</i> sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Al natural, sancochado, patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Fácil de encontrar
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

UYAI IJUJÍ

Nombre Awajún	:	Uyai ijují
Nombre en Español	:	Chonta de Pijuayo
Nombre en Inglés	:	Peach palm
Nombre Científico	:	Chrysophyllum cainito Palmae.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	La palma es cultivada
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Al natural, sancochado, patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Febrero - Abril
Costos	:	Fácil de sembrar
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

YAYÚ / SAKÉ IJUJÍ



Nombre Awajún	:	Yayú / Saké ijují
Nombre en Español	:	Huasaí
Nombre en Inglés	:	---
Nombre Científico	:	ARECACEAE Euterpe precatoria
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Del monte
Porción Comestible	:	Chonta
Preparación	:	Al natural, sancochado, patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	S/. 3-4 soles depende del tamaño
Consumo en la comunidad	:	3-6/familia/año
Percepción y uso	:	Se da a las personas que están enfermas
Composición Nutricional	:	No hay información disponible

YUWII

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	26.0
Proteína, g	0.7
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	6.4
Fibra, g	1.0
Retinol, ug	381.67
Zinc, mg	0.13
Acido Fólico, ug	16.4
Acido Ascórbico, mg	5.7
Hierro, mg	0.6
Calcio, mg	26.0
Humedad, g	92.0



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

Nombre Awajún	:	Yuwii
Nombre en Español	:	Zapallo
Nombre en Inglés	:	Squash
Nombre Científico	:	Cucurbita maxima Cucurb.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Vegetales
Descripción	:	Es cultivado
Porción Comestible	:	Pulpa
Preparación	:	Sancochado o chapo
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	8-10/familia/año