

PUWACH



Nombre Aguaruna	:	Puwach
Nombre en Español	:	Rana
Nombre en Inglés	:	Frog
Nombre Científico	:	Colostethus
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Animal
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	---
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	68.0
Proteína, g	15.6
Grasa, g	0.2
Fibra, g	0.0
Zinc, mg	1.4
Acido Ascórbico, mg	1.6
Hierro, mg	0.0
Calcio, mg	10.0
Humedad, g	83.2

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

SISTEMA TRADICIONAL DE ALIMENTACIÓN DE LOS AGUARUNAS DEL RÍO CENEPA

KUWAU

Nombre Aguaruna	:	Kuwau
Nombre en Español	:	Rana
Nombre en Inglés	:	Frog
Nombre Científico	:	Colostethus
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Animal
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	---
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	68.0
Proteína, g	15.6
Grasa, g	0.2
Fibra, g	0.0
Zinc, mg	1.4
Acido Ascórbico, mg	1.6
Hierro, mg	0.0
Calcio, mg	10.0
Humedad, g	83.20

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

SÚAKARAIP

Nombre Aguaruna	:	Súakaraip
Nombre en Español	:	Rana
Nombre en Inglés	:	Frog
Nombre Científico	:	---
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Animal
Descripción	:	En quebrada, cochas
Porción Comestible	:	---
Preparación	:	No hay otro que se parece, se hace patarashca, se pueden comer juntos, se come solo
Consumo en la comunidad	:	Mensual

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN 100G
Energía, kcal	68.0
Proteína, g	15.6
Grasa, g	0.2
Fibra, g	0.0
Zinc, mg	1.4
Acido Ascórbico, mg	1.6
Hierro, mg	0.0
Calcio, mg	10
Humedad, g	83.2

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

KUGKUIM



Nombre Aguaruna	:	Kugkuim
Nombre en Español	:	Tortuga
Nombre en Inglés	:	Yellow-spotted Amazon River turtle
Nombre Científico	:	Podocnemis unifilis
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Animal
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	Todo excepto el caparazón
Preparación	:	Patarashka y sopa
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Consumo en la comunidad	:	0-1/Comunidad/año
Percepción y uso	:	Se cree que consumiendo el corazón crudo de la tortuga puede curar una herida de bala y además le gusta a las madres y a los niños

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	78.0
Proteína, g	16.4
Grasa, g	0.9
Fibra, g	0.0
Hierro, mg	1.3
Calcio, mg	9.0
Humedad, g	81.6

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

YANTANA



Nombre Aguaruna	:	Yantana
Nombre en Español	:	Lagarto
Nombre en Inglés	:	Lizard
Nombre Científico	:	Polychrotidae
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Animal
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Patarashka, ahumado, sancochado
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Ninguno (Cacería con lanza)
Consumo en la comunidad	:	1/Comunidad/año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños
Composición Nutricional	:	No hay información disponible