

## MAJUSH



Nombre Aguaruna	:	Majush
Nombre en Español	:	Camarón
Nombre en Inglés	:	Shrimp
Nombre Científico	:	Macrobrachius brasiliensi
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Molusco
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	Todo
Preparación	:	Sopa, asado, Patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Ninguno (Cacería con manos libres)
Consumo en la comunidad	:	10-15 Camarones/Comunidad/año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	78.0
Proteína, g	17.8
Grasa, g	0.2
Carbohidrato, g	1.5
Zinc, mg	1.11
Acido Fólico, ug	3.0
Acido Ascórbico, mg	5.2
Hierro, mg	0.1
Calcio, mg	117.0
Humedad, g	78.0

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

## UJIK



Nombre Aguaruna	:	Ujik
Nombre en Español	:	Cangrejo
Nombre en Inglés	:	Crab
Nombre Científico	:	Pelanus laturus
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Molusco
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	Carne
Preparación	:	Sancochado, asado y patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	Pesca con red, 5 soles/balde de cangrejos
Consumo en la comunidad	:	5-10 cangrejos/Comunidad/año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	99.0
Proteína, g	18.9
Grasa, g	2.6
Carbohidrato, g	0.5
Fibra, g	0.0
Retinol, ug	606.67
Zinc, mg	4.27
Acido Ascórbico, mg	2.0
Hierro, mg	1.4
Calcio, mg	53.0
Humedad, g	86.10

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

## TSUNTSU



Nombre Aguaruna	:	Tsuntsu
Nombre en Español	:	Caracol
Nombre en Inglés	:	Snail
Nombre Científico	:	Pomácea sp.
Grupo de Alimentos/Categoría	:	Molusco
Descripción	:	---
Porción Comestible	:	Todo excepto la caparazón
Preparación	:	Sancochado, asado y patarashka
Disponibilidad según la estación	:	Todo el año
Costos	:	1 sol/kilo
Consumo en la comunidad	:	3-4kilos/Comunidad/año
Percepción y uso	:	Le gusta a las madres y a los niños

NUTRIENTE	COMPOSICIÓN POR 100G
Energía, kcal	79.0
Proteína, g	16.9
Grasa, g	0.8
Fibra, g	26.0
Zinc, mg	1.63
Acido Fólico, ug	6.3
Acido Ascórbico, mg	7.8
Hierro, mg	2.0
Calcio, mg	158.0
Humedad, g	78.6

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