



SABERES Y SABORES DEL RÍO

Recetario y guía para el aprovechamiento y consumo de pescados en la Amazonía pandina



Con el apoyo de:



RAINFOREST
TRUST



Autor principal: Julio Canedo

Recetas elaboradas por:

Alfredo Valencio	Judith Méndez A.
Alice Puma	Julio Canedo
Ariel Lozano Dury	Luis Mendez
Camila Bautista	Lourdes Bachi M.
Cesar Flores Canerra	Marco Antonio Saldia A.
Edgar Vira Franco	Marilyn Selta
Elizena Barobobo	Omar Cuellar Velez
Elida Estremadoïda	Sele Shiu Cazu
Fidel Gosalvez M.	Singara Nenej Gutierrez
Gladiz Josett Tellez	Walter Esulo Guari
Jaime Gutiérrez	Yobana Espinoza C.
Joel Gosalvez	Zulema Rivas A.

Equipo técnico:

Gloria Plata Blanco	Jaime Gutiérrez
Lizet Chávez	Julio Canedo
Teresa Oporto Daza	

Fotografía:	Juan Manuel Rada Chavarría
Edición:	Teresa Oporto Daza, Natalia Gil Ostría
Diseño:	Conservación Amazónica - ACEAA / Gabriel Fernández Cornejo
Ilustraciones:	Cecilia Bustillos Cadena, Santiago Claros Daza

Depósito legal:	4-1-7758-2026
ISBN:	978-9917-626-44-2
@2026	

Cita: Conservación Amazónica - ACEAA. 2026. Saberes y sabores del río. Recetario y guía para el aprovechamiento y consumo de pescados en la Amazonía Pandina. La Paz, Bolivia, 48 p.

ÍNDICE

CEVICHE DE PAICHE Y CORVINA	4
PAICHE AL TAMARINDO	6
PICAO DE YUCA Y SURUBÍ	8
PAICHE EN SALSA DE ASAÍ	10
MILANESA DE PAICHE EN COSTRA DE CHIVE	12
CEVICHE DE PAICHE Y CORVINA	14
EMPANADAS DE CORVINA DE RÍO	16
ESCABECHE DE PESCADO	18
MAJAO DE PESCADO	20
PESCADO FRITO	22
MEDALLONES DE SURUBÍ EN MANTEQUILLA DE AJO Y ASAÍ	24
PASOCA DE CHIVE Y CASTAÑA AMAZÓNICA	26
PURÉ DE YUCA	28
ENSALADA DE MANGO PINTÓN	30
LLAJUA AHUMADA DE AJÍ GUSANITO	32

POR FAVOR

¡MIRA **ADENTRO!**

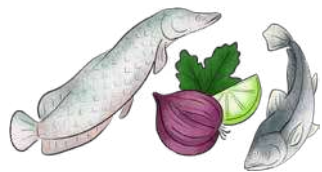
SOBRE NOSOTROS	38
INTRODUCCIÓN	39
POTENCIAL CULINARIO DE LA CARNE DE PAICHE	41
MANIPULACIÓN DE LA CARNE DE PESCADO	43

Saberes y sabores del río es una invitación a descubrir la riqueza culinaria de la Amazonía pandina a través de recetas sencillas, prácticas y profundamente conectadas con el territorio. En cada preparación, desde el refrescante ceviche de paiche y corvina hasta los intensos sabores del surubí, el asaí, la yuca o la castaña, se refleja el conocimiento ancestral y la creatividad de las comunidades que conviven con los ríos y bosques amazónicos.

Este recetario no solo comparte sabores, sino también historias y saberes que valorizan los ingredientes locales y promueven un uso sostenible de los recursos. Platos como el paiche al tamarindo, los medallones de surubí en mantequilla de ajo y asaí o la pasoca de chive y castaña amazónica son muestra del enorme potencial gastronómico de los productos amazónicos, capaces de nutrir, generar identidad y fortalecer economías locales.

Además de las recetas, el documento ofrece información clave sobre el potencial y manejo adecuado de la carne de pescado amazónico: desde su manipulación, corte y almacenamiento hasta buenas prácticas para su aprovechamiento en plantas. Este conocimiento técnico y accesible busca fortalecer capacidades en las comunidades de Pando, promoviendo un aprovechamiento responsable, seguro y sostenible de uno de los recursos más valiosos de la Amazonía.





CEVICHE DE PAICHE Y CORVINA



DELICIOSO
FRESCO Y **SENCILLO**

CEVICHE DE PAICHE Y CORVINA

La frescura de la carne de paiche permite aplicar esta técnica de origen peruana para poder degustar de una preparación sencilla, pero cargada de sabores intensos.

Ración : 6 Porciones

Método : Cocción en frío

Tiempo de elaboración : 45 Minutos

Dificultad : 4/10

INGREDIENTES

- | | |
|----------------|--|
| Leche de tigre | <ul style="list-style-type: none">• Zumo de 10 naranja-limón aproximadamente• ½ cebolla morada• 1 manojo de cilantro• 1 manojo de achicoria• 4 dientes de ajo• 3 ajíes sherosos sin pepa• 2 ajíes gusanito• 100 g de paiche• 100 g de corvina |
| Ceviche | <ul style="list-style-type: none">• 600 g de filete paiche en cubos de 1.5 centímetros aproximadamente• 400 g de corvina en cubos de 1.5 centímetros aproximadamente• 2 cebollas moradas picadas en pluma• 1 manojo de cilantro picado• 3 ajíes dulces rojos picados• 6 ajíes sheroso picados• Sal a gusto• Pimienta a gusto• Comino a gusto |
| Guarnición | <ul style="list-style-type: none">• Plátano frito• Camote sancochado |

PREPARACIÓN

Leche de tigre

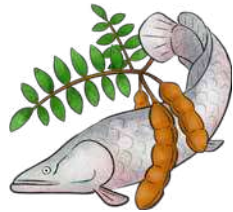
En una licuadora colocar zumo de naranja limón, cebolla, manojo de cilantro, achicoria, ajo, ají sheroso y el ají gusanito. Procesar hasta integrar los insumos para luego filtrar y reservar.

Ceviche

En un recipiente colocar el pescado y agregar la leche de tigre, cebolla, cilantro, ají dulce rojo, ají sheroso, sal, pimienta y comino.

Integrar y marinar por 15 minutos para servir frío.





PAICHE AL TAMARINDO



INTENSIDAD DE
SABORES Y TEXTURAS

PAICHE AL TAMARINDO

Una salsa fuerte e intensa que acompaña una carne magra de paiche asada a la plancha.

Ración : 4 Porciones

Método : Asado / Reducción

Tiempo de elaboración : 60 Minutos

Dificultad : 7/10



INGREDIENTES

- Paiche
- Salsa
- 1 kg de filete de paiche
 - 3 limones laminados y sin pepas
 - ½ taza de vinagre artesanal (plátano/ piña/ mango)
 - ½ taza de agua
 - ½ taza de azúcar
 - 1 taza de pulpa de tamarindo
 - 1 diente de ajo picado
 - ½ cucharada de harina de plátano
 - Sal / Pimienta
 - Comino

PREPARACIÓN

Paiche
Filetear el paiche, salpimentar y asar en plancha.

Salsa
En un sartén colocar los limones laminados a fuego medio hasta extraer su líquido, agregar vinagre, agua.

Retirar el limón y agregar azúcar, tamarindo y a harina de plátano previamente disuelta en agua fría, salpimentar y mover constantemente hasta espesar la salsa.



PICAO DE YUCA Y SURUBÍ

Suculenta sopa en base a yuca y pescado, una tradicional elaboración amazónica ideal para cualquier momento.



PARA SUBIR LA TEMPERATURA,
UNA BUENA SOPA.

Ración : 6 Porciones

Método : Hervido

Tiempo de elaboración : 45 minutos

Dificultad : 4/10

INGREDIENTES

- 1 cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- Fondo de pescado (cebolla morada, ajo, nabo, apio, laurel, ají sheroso, pimienta)
- 200 g de yuca picada con la punta de un cuchillo
- 500 g de surubí (trozos sin hueso)
- 3 huevos integrados
- Sal
- Pimienta
- Cebollín

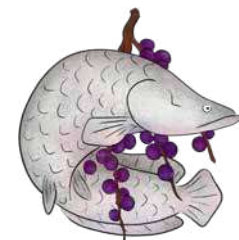
PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla y el ajo para luego agregar el fondo de pescado y la yuca picada hasta que rompa en hervor.

Agregar el pescado, salpimentar y dejar cocer por unos minutos para luego agregar el huevo lentamente en forma de hilo.

Servir caliente con cebollín picado.





PAICHE EN SALSA DE ASAÍ



RECONFORTANTE Y
SUCULENTA PREPARACIÓN

PAICHE EN SALSA DE ASAÍ

Salada y cremosa salsa de asaí que acompaña un filete de paiche, excelente combinación de intensidad y sutileza en una sola elaboración.

Ración : 4 Porciones
Método : Asado / Reducción
Tiempo de elaboración : 60 Minutos
Dificultad : 7/10

INGREDIENTES

- | | |
|--------|---|
| Paiche | <ul style="list-style-type: none">• 1 kg de filete de paiche• Aceite• Ajo picado |
| Salsa | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucharadas de mantequilla• 2 cucharas de harina de plátano (chila)• 1 cuchara de asaí liofilizado (opcional ½ taza de pulpa de asaí)• 500 ml de fondo de pescado (tener más por si es necesario) |

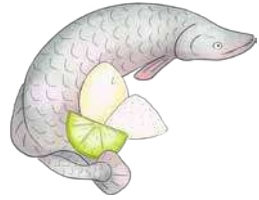
PREPARACIÓN

Paiche
Filetear el pescado y dejar marinando en aceite con sal y ajo.

Asarlo a la plancha.

Salsa
En un sartén colocar la mantequilla y la harina de plátano y tostar a fuego medio alrededor de tres minutos, agregar asaí liofilizado, integrar y verter de a poco el fondo de pescado hasta obtener una salsa, salpimentar a gusto.





MILANESA DE PAICHE EN COSTRA DE CHIVE



CROCANCIA Y SABOR EN
UNA ELABORACIÓN SENCILLA

MILANESA DE PAICHE EN COSTRA DE CHIVE

Crocante elaboración a base de filete de paiche que junto al chive hacen de un plato una experiencia deliciosa.

Ración : 6 Porciones

Método : Fritura

Tiempo de elaboración : 30 Minutos

Dificultad : 4/10



INGREDIENTES

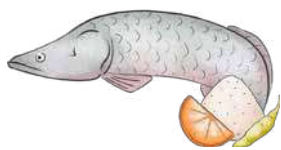
- 500 g de filete de paiche laminado en escalopas delgadas
- 1 taza de harina de trigo
- 3 huevos integrados
- 200 g de (chive suave) harina de yuca
- Abundante aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Limón

PREPARACIÓN

Colocar la harina de trigo en un recipiente, en otro recipiente los huevos y en un tercer recipiente el chive.

Salpimentar los filetes de paiche y pasar por harina de trigo, luego por huevo y luego por el chive para freír en abundante aceite.

Al servir acompañar con limón.



CHICHARRÓN DE PAICHE

Explosión de sabor de pescado marinado y frito que hace de su textura una reconfortante experiencia.



Ración :6 Porciones

Método : Fritura

Tiempo de elaboración : 45 Minutos

Dificultad : 5/10



INGREDIENTES

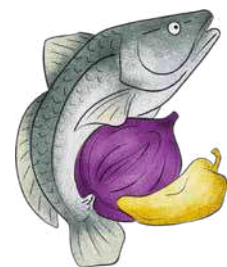
- 1 kg de paiche (costilla) en trozos de 2 a 3 centímetros.
- Zumo de 3 naranja-limón aproximadamente
- ¼ taza de vinagre artesanal
- 3 cucharas de aceite de castaña amazónica
- 4 ajíes sheroso picado
- 3 dientes de ajo picado
- Sal
- Pimienta
- Comino
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de fécula de yuca
- Abundante aceite para freír

PREPARACIÓN

En un bol colocar paiche, zumo de naranja limón, vinagre, aceite de castaña, ají sheroso, ajo, sal, pimienta y comino. Dejar marinando, idealmente por 12 horas.

En un bol mezclar la harina y la fécula de yuca agregando una pisca de sal.

Enharinar los trozos de pescado, tamizarlos y freír en abundante aceite.



EMPANADAS DE CORVINA DE RÍO



SNACK PARA
TODO MOMENTO

CEVICHE DE PAICHE Y CORVINA

Jugosa empanada de corvina de río que puede ser degustada en cualquier momento del día.

Ración : 12~ 15 Porciones
Método : Fritura
Tiempo de elaboración : 45 Minutos
Dificultad : 6/10

INGREDIENTES

- | | |
|---------|---|
| Masa | <ul style="list-style-type: none">• 500 g de harina de trigo• ½ cucharada de sal• 100 g de mantequilla• ½ taza de agua de agua caliente |
| Relleno | <ul style="list-style-type: none">• 1 cebolla morada picada• 3 dientes de ajo picado• 4 ajíes sheroso picado• 300 g de filete de corvina picada• Sal• Pimienta• Comino• Abundante aceite |

PREPARACIÓN
Masa En un recipiente colocar la harina, sal y mantequilla, agregar el agua y mezclar con una cuchara hasta que se pueda amasar con las manos. Reservar en frío por unos 30 minutos, porcionar y bolear.
Relleno En un sartén rehogar la cebolla, ajo y ají sheroso, agregar la corvina y salpimentar.
Fritura Estirar la masa, rellenar y repulgar para luego freír en abundante aceite.





ESCABECHE DE PESCADO



SABOR A
CADA BOCADO

ESCABECHE DE PESCADO

Elaboración sencilla que puede ser consumida como plato principal o piqueo, frío o caliente.

Ración : 4-6 Porciones

Método : Preparación en crudo

Tiempo de elaboración : 5 Minutos

Dificultad : 5/10



INGREDIENTES

- 1 kg de filete de paiche en trozos
- 4 ajíes sherosos enteros
- 2 ajíes gusanito enteros
- 2 cebollas moradas en cuartos
- 2 zanahorias en bastones
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de vinagre artesanal
- 1 taza de fondo de pescado
- Sal
- Pimienta en grano
- Achicoria

PREPARACIÓN

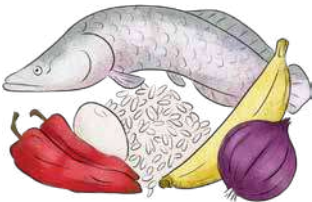
En una olla colocar el vinagre y fondo de pescado, cuando rompa en hervor colocar los ajíes, cebolla, zanahoria, laurel, pimienta, achicoria y sal.

Hervir por 15 minutos para bajar fuego a mínimo y colocar el pescado por unos tres minutos.

Se puede consumir al momento o conservarlo en frasco de vidrio.

MAJAO DE PESCADO

Tradicional elaboración amazónica que ponen en mesa una cultura culinaria muy rica. Un plato sencillo a base de arroz, urucú y pescado.



MAJAO DE PESCADO



TRADICIÓN E INNOVACIÓN
EN UN PLATO

Ración : 6 Porciones

Método : Tostado / Rehogado

Tiempo de elaboración : 45 Minutos

Dificultad : 5/10



INGREDIENTES

- Manteca de urucú
- 2 tazas de arroz popular
- 1 cebolla morada picada
- 3 ajíes dulces rojos picados
- 3 dientes de ajo picados
- 800 gr de filete de paiche picado
- 6 huevos
- 3 plátanos pintones
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Aceite

PREPARACIÓN

En una olla tostar el arroz con manteca de urucú y reservar.

En la misma olla rehogar la cebolla, el ají y ajo con manteca de urucú. Agregar el arroz, integrar y verter fondo de pescado o agua caliente, salpimentar a gusto.

Acompañar con huevo al espejo y plátano frito.

PESCADO FRITO



UN CLÁSICO
QUE NUNCA FALTA

PESCADO FRITO

Crocancia en cada bocado, el pescado frito es una técnica que puede ser aplicada a cualquier tipo de pescado.

Ración : 5 – 6 Porciones
Método : Fritura
Tiempo de elaboración :30 Minutos
Dificultad : 4/10

INGREDIENTES

- 500 g de surubí en medallones
- 500 g de corvina en trozos
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de almidón de yuca
- Abundante aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Naranja-limón

PREPARACIÓN
En un bol colocar harina y almidón con sal.
Salpimentar el surubí y enharinar solo la piel y freír en abundante aceite.

Salpimentar la corvina y enharinar, tamizar y freír en abundante aceite.

Acompañar con naranja-limón en gajos



MEDALLONES DE SURUBÍ EN MANTEQUILLA DE AJO Y ASAÍ



INTENSIDAD DE SABORES Y
UNA SENCILLA TÉCNICA

MEDALLONES DE SURUBÍ EN MANTEQUILLA DE AJO Y ASAÍ

Una cremosa mantequilla saborizada resalta es de-
licioso sabor de un surubí fresco a la plancha. Elabo-
ración que puede sorprender paladares exigentes.

Ración : 4 Porciones

Método : Asado / Reducción

Tiempo de elaboración : 45 Minutos

Dificultad : 7/10



INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| Surubí | • 4 medallones de surubí |
| | • Sal |
| | • Pimienta |
| Mantequilla de ajo y asaí | • Aceite |
| | • 200 gr de mantequilla sin sal |
| | • 1 cabeza de ajo |
| | • 2 cucharadas de asaí liofilizado |

PREPARACIÓN

Surubí
Salpimentar los filetes y reservar.

Mantequilla de ajo y asaí
Envolver el diente de ajo en papel aluminio y hornear a 170
grados centígrados por quince minutos aproximadamente.
Pelar y hacer un puré.

Mezclar con la mantequilla y el asaí liofilizado y envolver en
papel plástico para colocar a refrigeración.

Cocción
En un sartén caliente colocar aceite y asar los filetes de
surubí.
Agregar la mantequilla compuesta y bañar el filete a fuego
bajo.

PASOCA DE CHIVE Y CASTAÑA AMAZÓNICA

El chive tostado se combina con la castaña amazónica para crear una mezcla de texturas crujientes y sabor suave. Una preparación tradicional, simple y sabrosa, perfecta como acompañamiento o para disfrutar en cualquier momento.

PASOCA DE CHIVE Y
CASTAÑA AMAZÓNICA



TRADICIÓN QUE SIGUE VIVA
EN NUESTRAS COCINAS

Consumo : Snack / guarnición

Método : Rehogado / Tostado

Tiempo de elaboración : 30 Minutos

Dificultad : 4/10

INGREDIENTES

- 1 cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 ajíes sherosos picados
- 1 taza de chive fuerte
- 1 taza de castaña picada
- Sal
- Pimienta
- Aceite

PREPARACIÓN

En un sartén rehogar la cebolla y el ajo, agregar los ajíes y el chive removiendo constantemente. Por último, agregar la almendra picada y salpimentar.



PURÉ DE YUCA



CREMOSIDAD Y SABOR
EN UNA SENCILLA ELABORACIÓN

PURÉ DE YUCA

Tapeque tradicional de tierras bajas que puede ser consumido como snack, relleno y/o guarnición.

Consumo : Guarnición
Método : Prensado
Tiempo de elaboración : 30 Minutos
Dificultad : 5/10

INGREDIENTES

- 500 g de yuca, pelada y troceada
- 1 diente de ajo pelado
- 100 g de mantequilla
- 200 ml de leche
- Sal

PREPARACIÓN

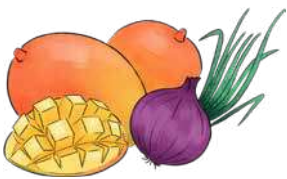
Cocinar la yuca en agua junto al diente de ajo.

Pasar por rallador y luego colador, para homogenizar la textura.

En una olla colocar la yuca prensa y agregar mantequilla y leche caliente de a poco. Batir enérgicamente hasta obtener un puré cremoso.



ENSALADA DE MANGO PINTÓN



FRESCA MEZCLA
DE **SABORES**

ENSALADA DE MANGO PINTÓN

Frescura en cada bocado, una elaboración con carácter en base a mango con castaña ideal para acompañar carnes asadas o frituras.

Consumo : Guarnición
Método : aliñado
Tiempo de elaboración : 20 Minutos
Dificultad : 5/10



INGREDIENTES

- 3 mangos pintones pelados y laminados (con pelador)
- 1 cebolla morada picada en pluma
- Cebollín picado
- Aceite de castaña amazónica
- Vinagre artesanal
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En un recipiente agregar los insumos y mezclar.

LLAJUA AHUMADA DE AJÍ GUSANITO

Salsa clásica de tierras altas adaptada a insumos locales. El toque de ahumado que junto al ardiente picor del ají gusanito, le dan el identidad amazónica.

LLAJUA AHUMADA
DE AJÍ GUSANITO



EL PICOR NECESARIO PARA
ACOMPañAR TODA PREPARACIÓN

Consumo : Salsa picante

Método : Ahumado

Tiempo de elaboración : 20 Minutos

Dificultad : 5/10

INGREDIENTES

- 4 ajíes gusanito
- 4 ajíes sherosos
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo pelados
- 2 cucharillas de achicoria seca y molida
- 1 carbón

PREPARACIÓN

Colocar el carbón en una hornalla a fuego alto hasta que esté completamente encendido.

Asar directo a fuego todos los insumos, podemos ayudarnos con pinzas o rejilla.

En un recipiente metálico colocar todos los insumos, dejando espacio para colocar el carbón encendido y sobre verter la achicoria seca, cubrir con papel aluminio o una tapa metálica para dejar ahumar por unos 10 minutos.

Procesar los insumos.



**CADA PLATO BUSCA
RESALTAR LOS SABORES
AMAZÓNICOS Y, AL MISMO
TIEMPO, INSPIRAR LA
CREATIVIDAD CULINARIA**







Desde Conservación Amazónica, impulsar iniciativas como Saberes y sabores del río responde a la convicción de que la conservación solo es posible cuando se articula con el bienestar de las personas y el uso sostenible de los recursos. Revalorizar la riqueza gastronómica de los ríos amazónicos no solo fortalece la identidad cultural de las comunidades, sino que también abre oportunidades para diversificar ingresos, promover prácticas responsables y posicionar productos locales con alto valor agregado.

Este tipo de conocimiento es fundamental para construir una bioeconomía amazónica que reconozca el potencial de la biodiversidad como motor de desarrollo sostenible. Al promover el aprovechamiento adecuado de especies como el paiche, la corvina o el surubí, junto con ingredientes propios del territorio, se fomenta una relación más consciente y respetuosa con los ecosistemas. Así, la cocina se convierte en una herramienta poderosa para la conservación, el fortalecimiento de capacidades locales y la generación de nuevas oportunidades que mantienen vivo el vínculo entre las personas y su entorno.

MOTOR DE DESARROLLO SOSTENIBLE



INTRODUCCIÓN

La Amazonía boliviana es un territorio de enorme riqueza biológica y cultural, donde los peces de río ocupan un lugar central en la alimentación cotidiana y en la memoria culinaria de las comunidades. En este contexto, el presente recetario surge como una herramienta práctica que busca promover el consumo de paiche y otros pescados amazónicos, valorando tanto sus cualidades nutricionales como su potencial para fortalecer economías locales y contribuir a la conservación de los ecosistemas. Su elaboración forma parte del esfuerzo conjunto entre Conservación Amazónica – ACEAA, pescadores, cocineras y cocineros de Pando, quienes aportaron sus saberes y experiencias para construir un documento útil y con identidad.

El propósito del recetario es doble. Por un lado, busca difundir técnicas culinarias que permitan aprovechar al máximo la versatilidad del paiche, una especie invasora cuya comercialización responsable contribuye a equilibrar los ecosistemas y a reducir la presión sobre la ictiofauna nativa. Por otro lado, pretende ofrecer recetas y orientaciones claras para la manipulación adecuada de carne de pescado, fortaleciendo buenas prácticas que garantizan inocuidad, calidad y valor agregado a la producción local.

El texto se organiza en varias partes complementarias. Primero, se presenta un contexto general sobre la relación entre pesca y conservación, y la relevancia ecológica de consumir paiche. Luego, se desarrollan nociones básicas de buenas prácticas de manipulación, almacenamiento y transporte, esenciales para mantener la calidad del producto desde la captura hasta la cocina. Posteriormente, se describe el proceso del Laboratorio de Cocina Creativa, espacio donde pescadores y cocineras compartieron saberes para generar nuevas preparaciones. Finalmente, el recetario reúne una selección de platos tradicionales y creativos que reflejan la riqueza gastronómica del norte amazónico.

El recetario ha sido diseñado para facilitar su uso por personas con distintas experiencias en cocina. Cada receta está organizada con una lista clara de ingredientes, porciones estimadas, preparación paso a paso y posibles acompañamientos. Las instrucciones están redactadas en un lenguaje sencillo, de modo

que cualquier persona pueda replicarlas en el hogar, en emprendimientos locales o en espacios de formación culinaria. Además, se destacan técnicas prácticas que permiten aprovechar diferentes cortes de pescado según su textura y sabor.

Para utilizar este recetario, se recomienda comenzar revisando la sección de buenas prácticas, ya que estas pautas aseguran un manejo higiénico y eficiente del pescado. Luego, el lector puede explorar las recetas según su interés: desde preparaciones rápidas como el pescado frito, hasta elaboraciones más complejas como el paiche en salsa de asái o los medallones de surubí en mantequilla de ajo y asái. Cada plato busca resaltar los sabores amazónicos y, al mismo tiempo, inspirar la creatividad culinaria en torno a los ingredientes que ofrece el territorio. Así, este recetario se convierte en una invitación a cocinar, aprender y valorar la Amazonía desde su mesa.



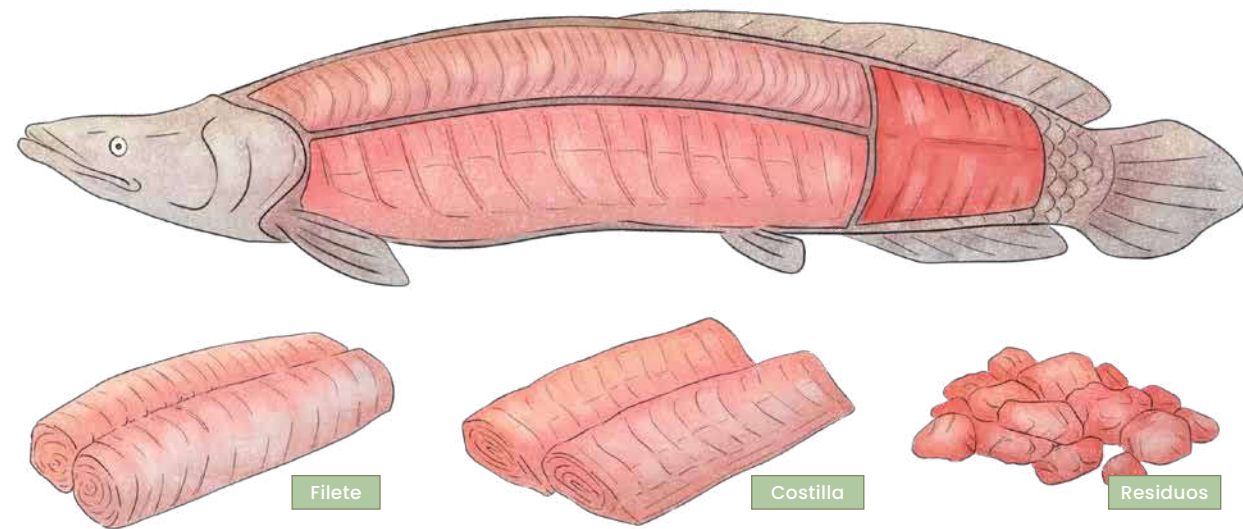
POTENCIAL CULINARIO DE LA CARNE DE PAICHE

Su consumo para conservar la Amazonía

En Bolivia se cuenta con el registro de más de novecientas especies de peces, de las cuales aproximadamente treinta están destinadas a la comercialización y al consumo. Entre ellas se encuentra el paiche (*Arapaima gigas*), una especie invasora que ingresó desde el Perú alrededor del año 1989 (ACEAA- Conservación Amazónica, 2019), generando diversas problemáticas ambientales debido a sus características biológicas y comportamiento ecológico.

El paiche es uno de los peces más grandes de la Amazonía, alcanzando entre tres y cuatro metros de longitud y un peso que puede variar entre ciento treinta y doscientos kilogramos. Al tratarse de una especie invasora, “se ha convertido en una amenaza para la ictiofauna nativa [y] una de las estrategias para controlar sus poblaciones ha sido impulsar la explotación comercial de su carne y cuero” (FAUNAGUA, ACEAA-Conservación Amazónica, 2020). En este marco, resulta pertinente profundizar en las características culinarias que presenta esta proteína.

La carne de paiche presenta tonalidades rojas, rosadas claras y blancas, y puede clasificarse según su textura, sabor y uso en tres partes principales: a) el lomo, de textura delicada y sabor tenue y neutro debido a su bajo contenido graso, ideal para preparaciones que incorporen ingredientes potenciadores del sabor mediante marinados, salteados o ceviches; b) la costilla, de textura fibrosa y sabor más perceptible por su mayor concentración de grasa, recomendada para frituras profundas como el chicharrón o para cocciones prolongadas como el sudado,



una preparación tradicional de la Amazonía boliviana; y c) los residuos, correspondientes a las partes rojas de la carne, cuyo sabor y olor son intensos. En regiones amazónicas se utiliza el término quiabó para describir el olor o retro-olor bucal desagradable asociado a esta fracción. Si bien no se recomienda su consumo directo, puede considerarse su aprovechamiento en la elaboración de embutidos.

Es importante que, como consumidores, seamos conscientes de que el consumo responsable de carne de paiche contribuye al control de su población y, en consecuencia, favorece la recuperación y proliferación de especies nativas que se ven afectadas por esta especie depredadora. Su comercialización se ha extendido en todo el territorio boliviano, lo que ha permitido un acceso amplio en términos de disponibilidad, calidad y precio. De este modo, el paiche se constituye en una alternativa alimentaria viable que aporta nutrientes esenciales y diversifica la oferta gastronómica del país.

NOCIONES BÁSICAS DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA

MANIPULACIÓN DE CARNE DE PESCADO

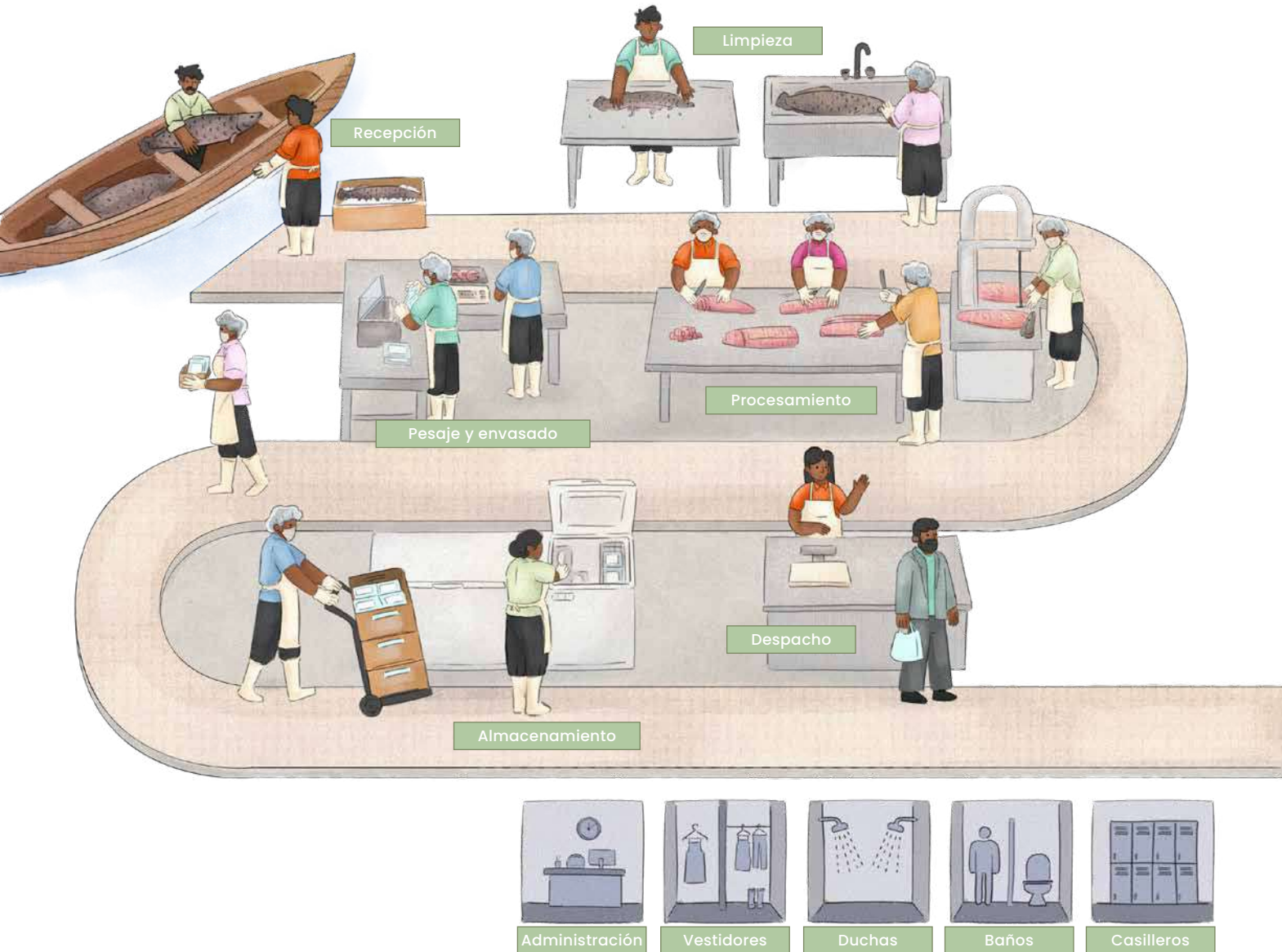


La aplicación de Buenas Prácticas para el manejo de carne de pescado tiene como finalidad garantizar la inocuidad del producto destinado al consumidor, ofreciendo un alimento de calidad que mantenga óptimas sus características organolépticas y nutricionales. Asimismo, la implementación adecuada de estas prácticas contribuye a mejorar los ingresos de las y los pescadores, al reducir pérdidas por contaminación o descomposición y fortalecer la confianza en los mercados locales y nacionales.

HIGIENE Y MANIPULACIÓN

El pescado es uno de los productos cárnicos con mayor riesgo de contaminación y descomposición; por ello, su manipulación requiere la aplicación rigurosa de medidas básicas de higiene. Después de su pesca, durante el transporte, es indispensable utilizar conservadores adecuados y hielo suficiente, manteniendo el producto a una temperatura inferior a 4 °C para disminuir el riesgo de deterioro.

Al llegar a una planta de procesamiento, el pescado debe ser sometido de inmediato a un proceso de limpieza y eviscerado que asegure su calidad y reduzca pérdidas. Es fundamental que la planta cuente con condiciones mínimas que garanticen un flujo de trabajo adecuado. La ruta de procesamiento debe comprender:



El personal encargado de la manipulación debe cumplir normas estrictas de higiene, lo que incluye un baño corporal completo al ingresar a la planta, mantener las uñas cortas y evitar portar accesorios como relojes, anillos, cadenas o aretes. Posteriormente, debe uniformarse con indumentaria adecuada que garantice su seguridad y la inocuidad del producto.



El lavado de manos constituye una etapa crítica en la manipulación de alimentos y debe realizarse con agua limpia —preferentemente potable— y jabón líquido, que facilita su conservación e higiene. El procedimiento recomendado es el siguiente:



ENVASADO AL VACÍO Y ETIQUETADO

Una vez que el producto ha sido limpiado y eviscerado, se debe definir el corte que será destinado a la comercialización. Para el caso del paiche, los clientes suelen preferir filete o costilla, cuyas características culinarias difieren según su textura. El filete es adecuado para cocciones rápidas a temperaturas moderadas, mientras que la costilla se recomienda para cocciones prolongadas o frituras profundas debido a su textura fibrosa. El pintao o surubí puede comercializarse en medallones, y la corvina y el pacú pueden venderse en filetes, medios o enteros, dependiendo de las preferencias del cliente.

El envasado al vacío permite una conservación óptima, manteniendo la higiene, textura, sabor y valor nutricional del producto. Una vez elegido el corte, se debe definir el peso —generalmente de 500 gramos, 1 kilogramo o 2 kilogramos— y proceder al etiquetado correspondiente.

La etiqueta no solo debe cumplir una función de identificación comercial, sino proporcionar información clara y suficiente al consumidor. Entre los datos obligatorios se encuentran: especie del pescado, peso neto, fecha de envasado o congelado y fecha límite de consumo. Esta información permite al cliente organizar adecuadamente el almacenamiento y uso del producto.



ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

Después del envasado al vacío, el producto debe pasar de inmediato a congelación, tomando en cuenta las condiciones disponibles. Como mínimo, se requiere la existencia de congeladores (*freezers*) instalados correctamente en ambientes adecuados. El almacenamiento debe realizarse respetando la capacidad del equipo y utilizando recipientes que permitan la circulación del aire, lo cual favorece una congelación uniforme y rápida.

También pueden emplearse cámaras frigoríficas para almacenar mayores volúmenes de producto. Sin embargo, su uso debe evaluarse considerando la demanda, ya que pueden implicar un alto consumo de energía si no existe rotación suficiente del inventario.

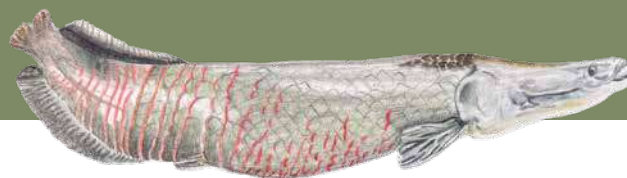
Actualmente, se cuenta además con tecnología de abatidores de temperatura, que permiten congelar rápidamente los productos sin romper su estructura, gracias a la formación de cristales de hielo de menor tamaño. Este proceso preserva de manera óptima la textura, el sabor, el olor y los valores nutricionales.

Una vez congelado el producto, es imprescindible mantener la cadena de frío hasta su entrega al consumidor final. Cualquier interrupción en la cadena puede provocar proliferación de microorganismos y descomposición de la carne, comprometiendo su inocuidad y calidad.



**GRACIAS POR TÚ
INTERÉS, DISFRUTA
ESTAS DELICIOSAS
PREPARACIONES**





La Paz

☎ (+591) 2 2124987

Av. José María Aguirre Achá Nro. 200, Los Pinos.

Cobija

☎ (+591) 6 7172203

Calle Juan Oliveira Barros S/N, Calle Cataratas.

Trinidad

☎ (+591) 6 7009214

Av. 6 de Agosto esq. Calle Los Macheteros Nro. 615.

Riberalta

☎ (+591) 6 7172203

Av. Sucre, entre Av. A. Vaca Díez y A. Vásquez S/N.

info@conservacionamazonica.org.bo

www.conservacionamazonica.org.bo