

Berrugate o Dormilona del Pacífico

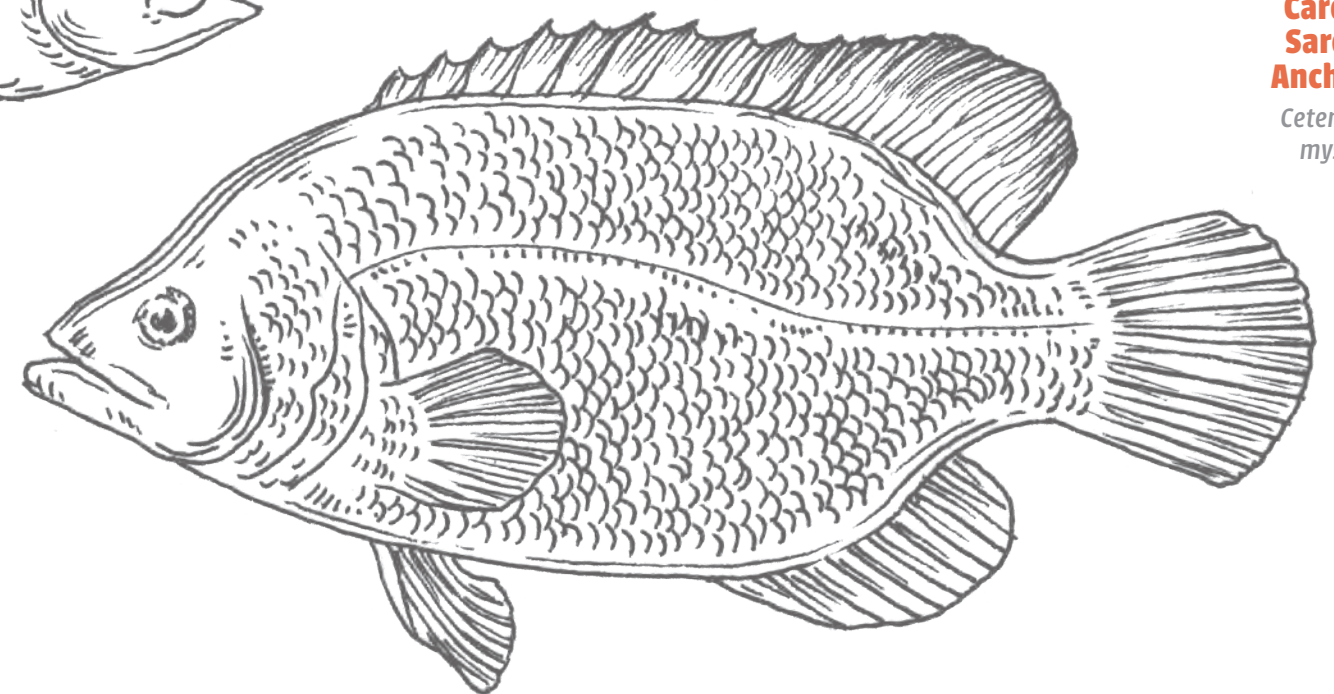
Lobotes pacificus

Con un dorso de color café o amarillo verdoso, costados plateados y aletas amarillas pálidas, este pez carnívoro habita en bahías y estuarios salobres. Puede llegar a medir hasta 110 cm y pesar 15 kg, su talla ideal es de 58 cm. Su carne blanca es firme y jugosa, perfecta para consumir a la plancha, al vapor, en salpicones, encocados, guisos y al horno.

Atún aleta amarilla o Albacora

Thunnus albacares

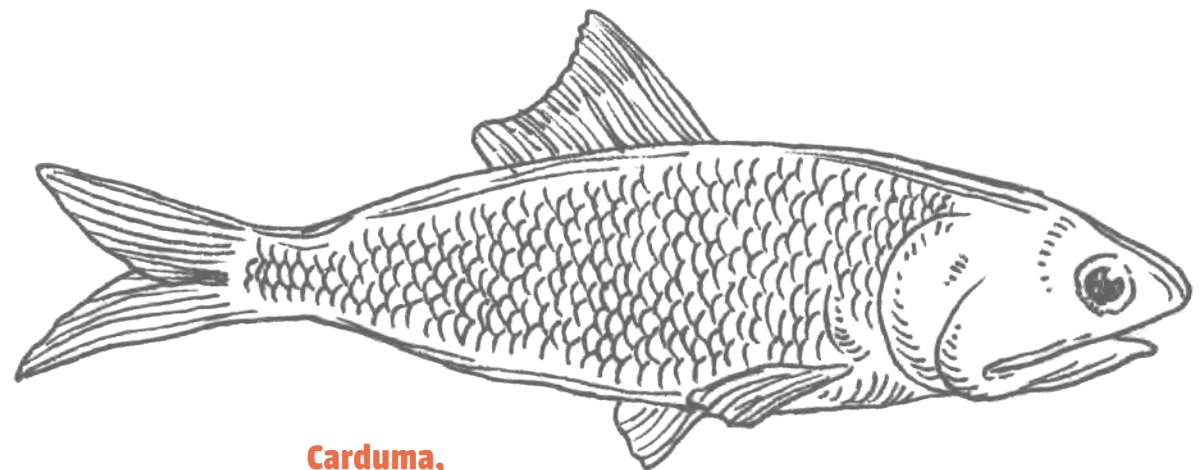
Este gran pez puede llegar a medir 239 cm, su peso máximo es de 200 kg y su talla ideal es de 75 cm. Su dorso es de color azul metálico, su vientre es plateado y sus aletas amarillas. Habita en las costas del pacífico desde California hasta Perú en aguas cálidas y poco profundas. Su carne rosa con visos naranjas es ideal para platillos crudos como sashimis y ceviches, también se consume a la plancha o al vapor y en salpicones.



Carduma, Sardina o Anchoqueta

Cetengraulis mysticetus

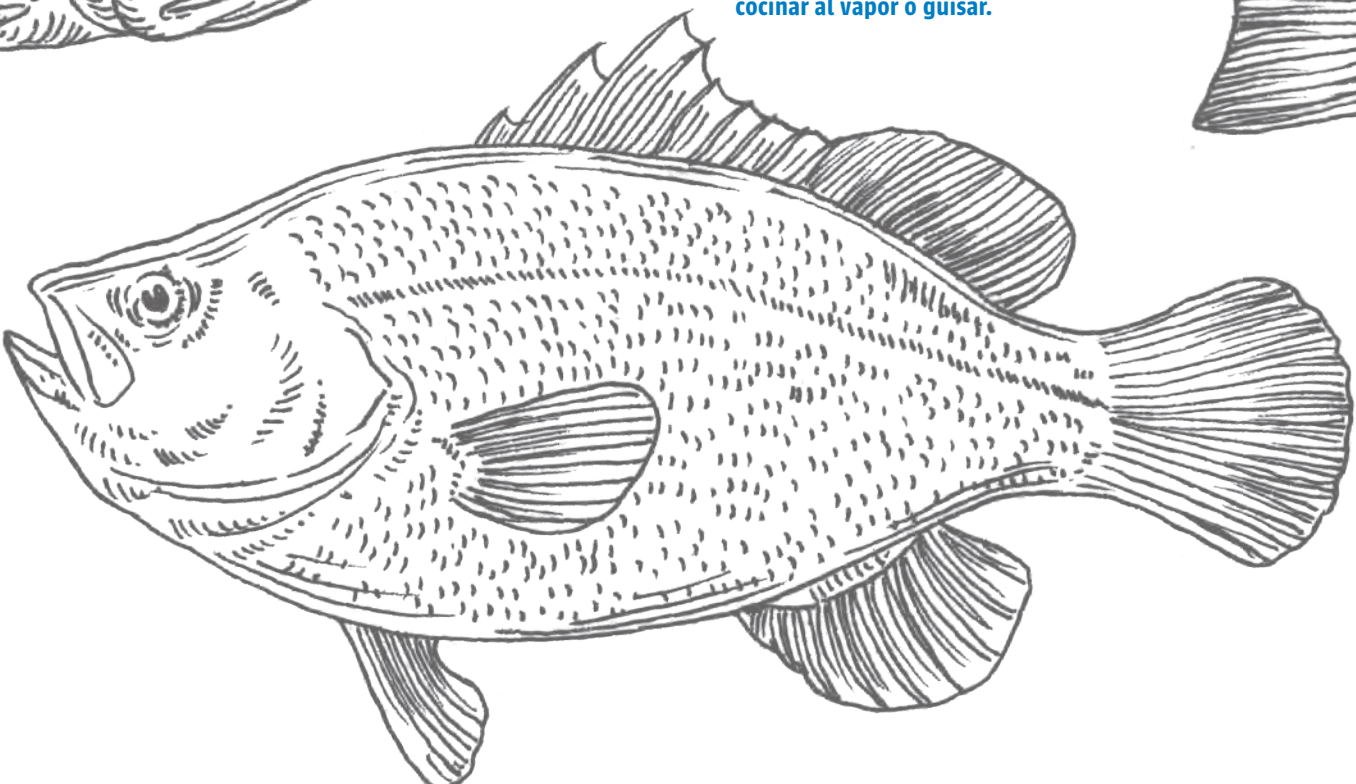
Este pequeño pecesito es uno de los más capturados en el pacífico, en Colombia abunda en las costas del Chocó y Nariño, es especialmente usado en la producción de aceites, harinas y enlatados. Su cuerpo es delgado con una cabeza grande y puntiaguda, su dorso es azul grisáceo y su vientre blanco-plateado. Puede medir hasta 20 cm y su talla ideal es de 13 cm.



Cherna roja o Ambulú

Hyporthodus acanthistius

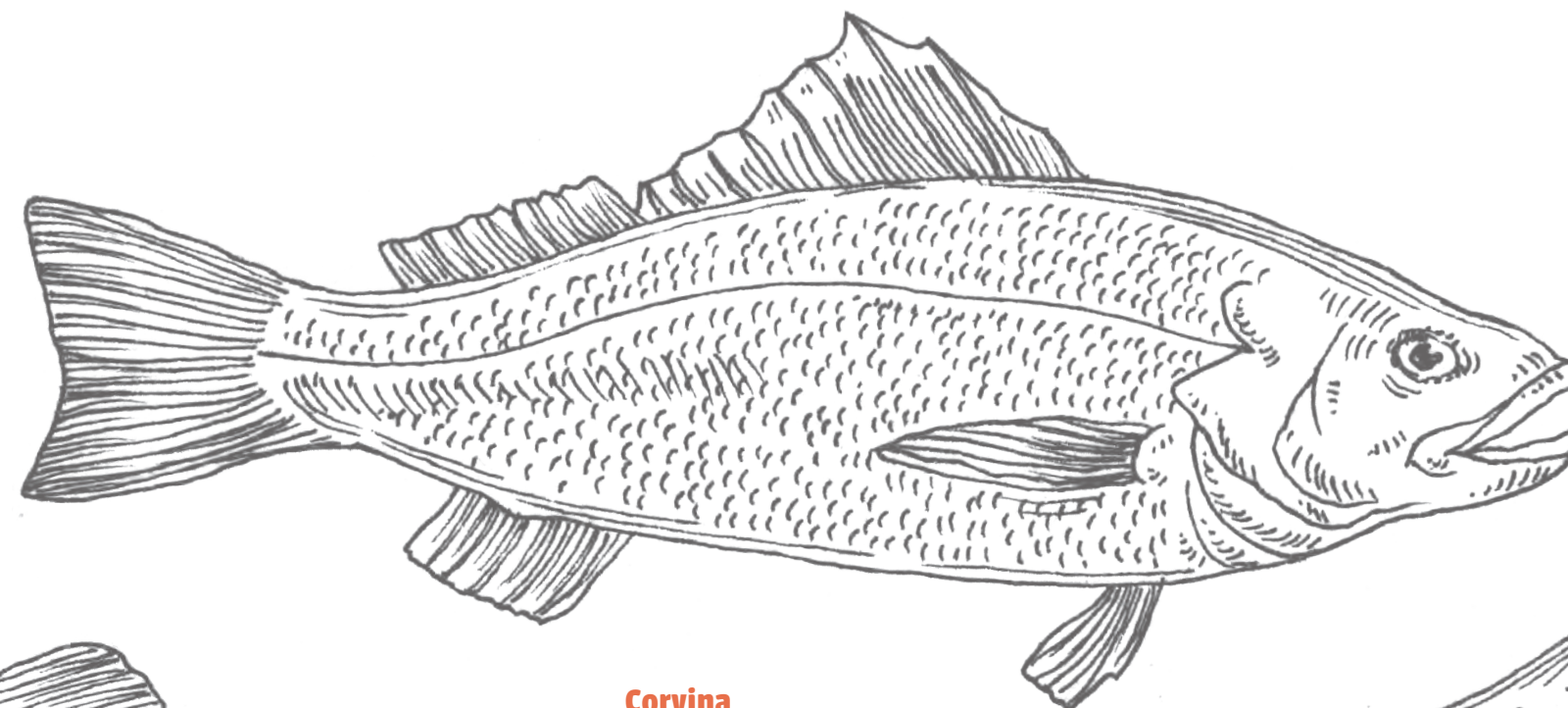
Este robusto carnívoro de color rosa-rojizo y aletas oscuras redondeadas puede llegar a medir 130 cm, su talla ideal es de 72 cm. Habita en arrecifes aislados, manglares y en fondos de arena. Su carne blanca, firme y fibrosa es ideal para freír, asar a la parrilla, cocinar al vapor o guisar.



Corvina blanca o Pelada

Cynoscion phoxocephalus

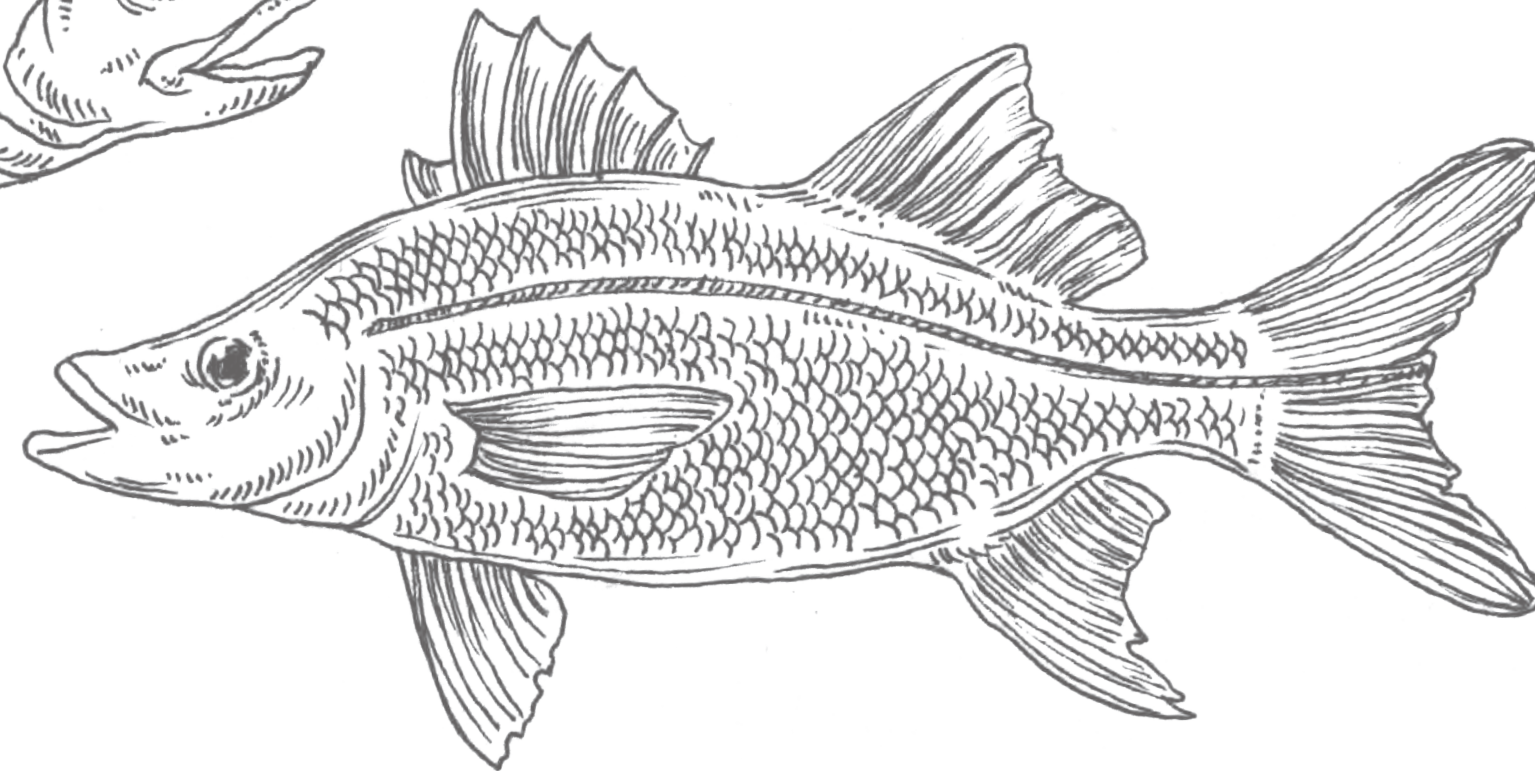
Su talla ideal es de 33 cm, sin embargo, puede alcanzar los 60 cm, habita aguas costeras y estuarios salubres. Posee un cuerpo largo y una mandíbula prominente. Su dorso es gris-azulado con aletas color ceniza. Su carne blanca y tierna es una de las más apetecidas para realizar ceviches, también se consumen sus filetes a la plancha, en guisos, sopas, sudados y encocados.



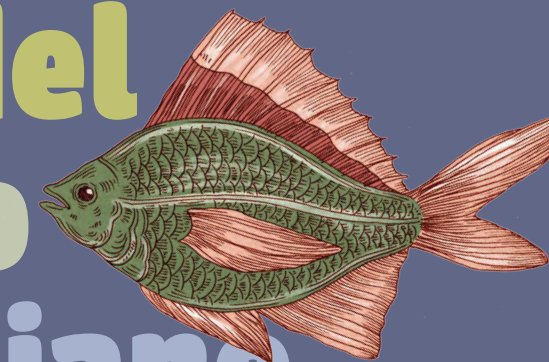
Gualajo, Machetajo o Róbalo

Centropomus armatus

Este carnívoro de cuerpo oblongo puede alcanzar los 37 cm de largo, es de color plateado, y posee una línea lateral negra gruesa. Habita bahías, manglares, esteros y las partes bajas de los ríos. Su talla ideal es de 30 cm y su carne blanca y firme es ideal para hacer sudados, freír o asar sus filetes en el horno o a la plancha.



Peces del Pacífico colombiano

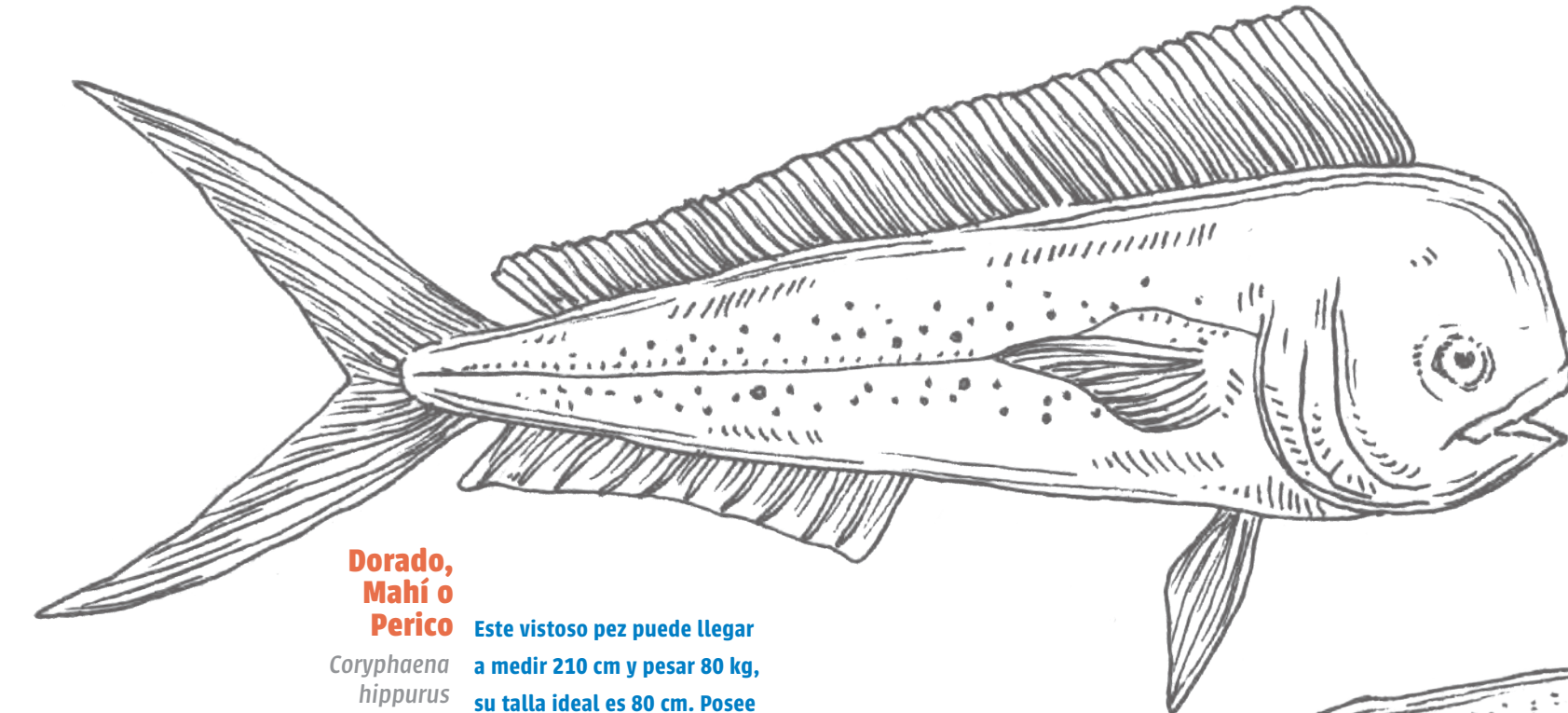


LIBRO PARA COLOREAR

Cocinas del Pacífico
SABERES Y RECORRIDOS



TEXTO
Esther Sánchez Botero
ILUSTRACIONES
Soma difusa (Laura Ortiz)
DISEÑO GRÁFICO
Camila Cesarino Costa
TIPOGRAFÍA URBANA
César Puertas



Dorado, Mahí o Perico

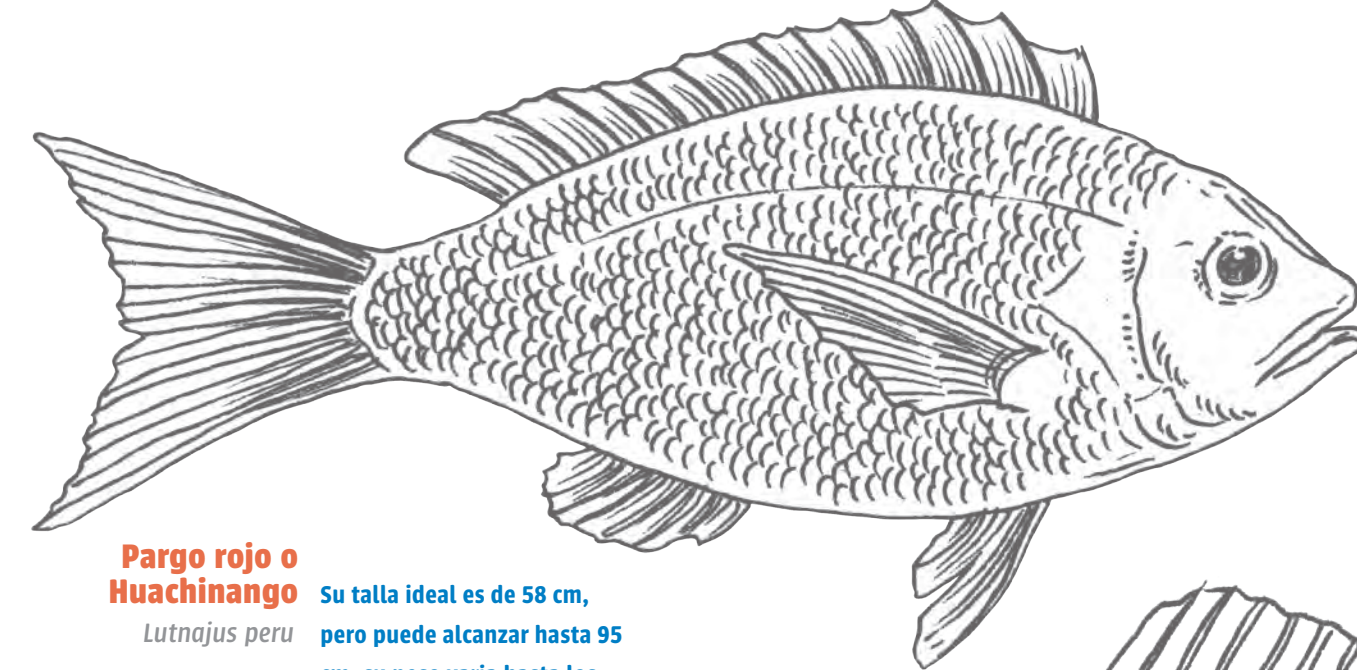
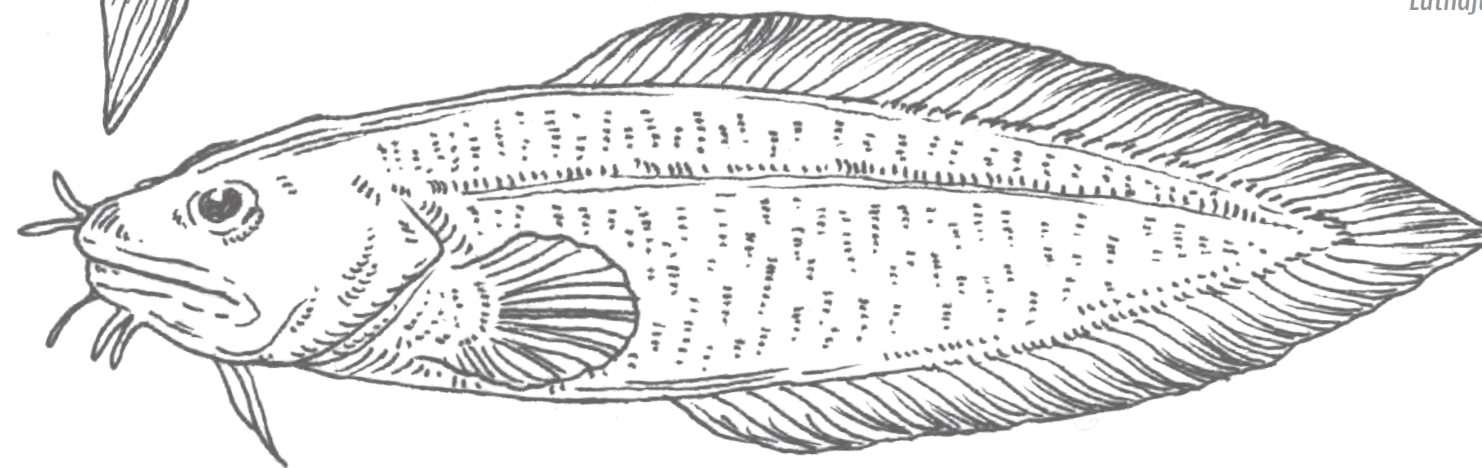
Coryphaena hippurus

Este vistoso pez puede llegar a medir 210 cm y pesar 80 kg, su talla ideal es 80 cm. Posee un cuerpo alargado de color azul brillante con visos verdes, manchas dispersas y vientre amarillo. Habita aguas costeras y oceánicas. Su carne blanca y firme se prepara a la parrilla o en fritura profunda.

Merluza rosada o Congrio

Brotula clarkae

Este particular pez de aletas unidas y cuerpo alargado puede llegar a medir 115 cm, siendo su talla ideal los 63 cm. es de color rosado oscuro con visos cafés. Posee grandes ojos y pequeños dientes puntiagudos, habita arrecifes rocosos y fondos arenosos. su carne blanca es muy apetecida a la plancha o al horno, frita o en sudados.



Pargo rojo o Huachinango

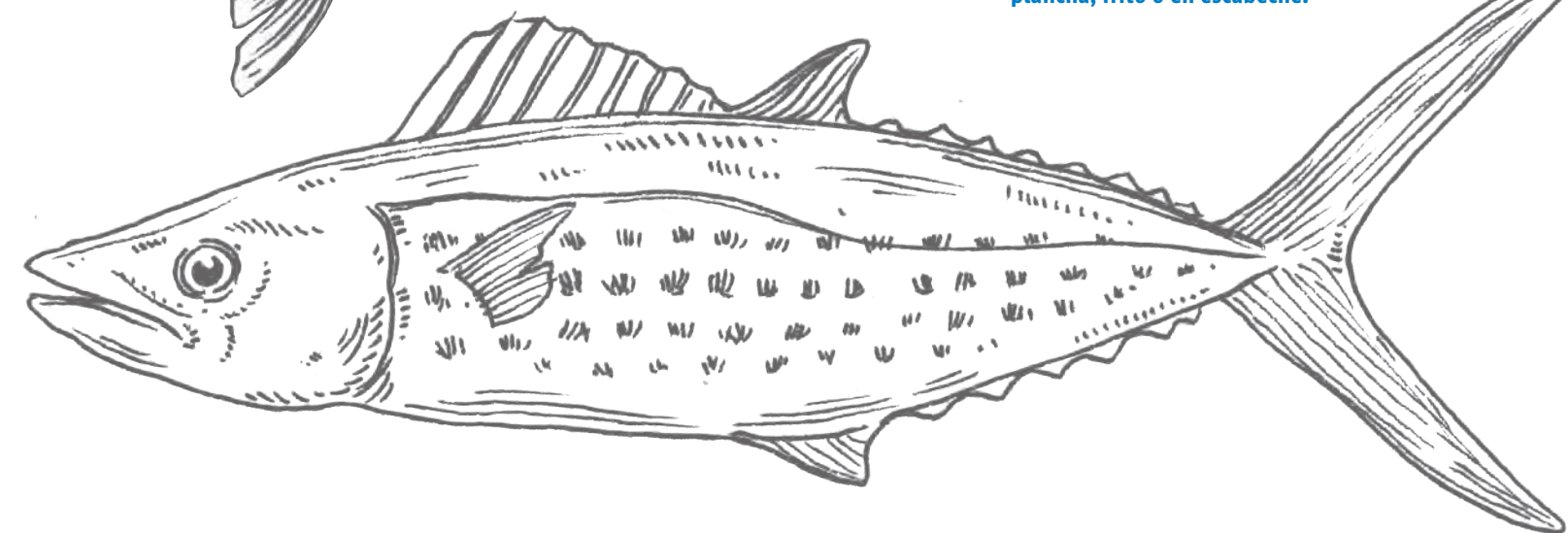
Lutjanus peru

Su talla ideal es de 58 cm, pero puede alcanzar hasta 95 cm, su peso varía hasta los 6kg. Su cuerpo es ovalado de color rosa-rojizo con visos plateados, habita en fondos rocosos y arenosos y se alimenta de crustáceos y moluscos. Su carne blanca y firme es muy versátil, por lo que se consume entero frito, sudado, a la parrilla o al vapor.

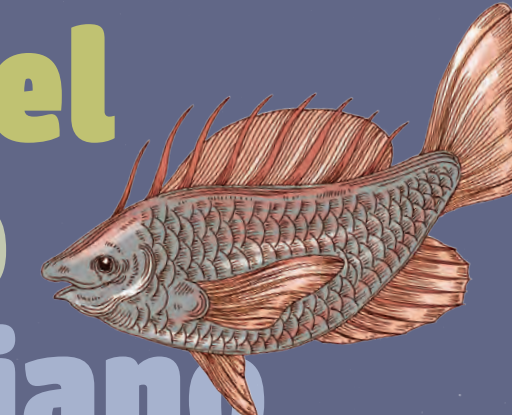
Sierra, Carite o Macarela

Scomberomorus sierra

Este alargado y delgado pez habita las aguas costeras del pacífico, su dorso es de color azul-verdoso y su vientre y costados plateados, con manchas anaranjadas. Su talla ideal es de 45 cm, pero puede alcanzar hasta los 99 cm, su peso máximo es de 8 kg. Su carne blanca y tierna es ideal para preparaciones como sashimis, tiraditos y ceviches, también se puede preparar a la plancha, frito o en escabeche.



Peces del Pacífico colombiano



LIBRO PARA COLOREAR

La cuenca del Pacífico Colombiano, comprende las zonas costeras de los departamentos del Valle del Cauca, Nariño, Chocó y Cauca. Se caracteriza por tener un ambiente de selva tropical húmeda, por una gran diversidad geográfica,

hídrica, mineral, biológica y cultural.

La extracción artesanal de recursos marinos por parte de las comunidades que habitan la Cuenca del Pacífico, es una de las actividades de mayor

valor a nivel económico, social y cultural. A continuación podrás conocer y aprender sobre 10 de los peces más importantes en la alimentación de los pueblos afros e indígenas del Pacífico colombiano.