

PÓSTERS: CABALLITOS DE MAR + LOS COMETAS

No.12



¡POSTER DE COLECCION!

MUY INTERESANTE



JUNIOR

NAVES TERRÍCOLAS EN EL ESPACIO

AL RESCATE DEL LOBO MEXICANO



NUESTROS PRIMOS MÁS MONOS

¡VAMOS A LA COLONIA ROMA!



Dioses del antiguo Egipto

¡Amistades increíbles!

Los mejores amigos del reino animal



Escudos del mundo
Recorta y colecciona

\$ 45.00



FEBRERO 2019

COMBUSTIBLE HUMANO

EL CAMOTE

"PUEDO SER AMARILLO, ANARANJADO O MORADO, PERO CON MI NOMBRE CALIFICAN A UN ENAMORADO."

Por Georgina Vega / Ilustración: Gilberto Guzmán

En México y Perú me llaman **camote**, en Ecuador **papa dulce**, **boniato** en Cuba y en España y Colombia **batata**. Fui cultivado por primera vez en **Centro y Sudamérica** hace miles y miles de años, de hecho hay evidencias arqueológicas de que en Perú y Bolivia ya me cultivaban desde hace más de 8,000 años. Soy un **tubérculo**, como la zanahoria, el nabo, la papa y la yuca. Mi nombre científico es *Ipomoea batatas* y todos me quieren por mi sabor y mis múltiples nutrientes.



CHINA ES EL PRINCIPAL PRODUCTOR.

TOTALMENTE NUTRITIVO

El camote es **supernutritivo**; tiene muchos más nutrientes que su prima la papa. Para empezar, es rico en **vitamina A**, que ayuda a cuidar la salud de los ojos, los dientes, los huesos y la piel. También contiene **vitamina B6**, muy importante para mantener sanos los nervios, luchar contra las infecciones y estimular la producción de glóbulos rojos, entre otras funciones. Además nos aporta **vitamina C**, la cual ayuda a prevenir las enfermedades respiratorias ya que fortalece tu sistema de defensas o inmunitario. ¡Ah, y también contiene minerales como **fósforo, potasio, hierro y magnesio!**

LA PALABRA CAMOTE VIENE DEL NÁHUATL CAMOTLI.

EL CAMOTE MORADO ES ORIGINARIO DE MÉXICO.

DE LA FAMILIA CAMPANITA

Este tubérculo es una **planta rastrera** (recorre la superficie del suelo) perteneciente a la familia de las **Campanitas** (Convolvulaceae). De hecho sus flores, color púrpura, tienen forma de campana. Se cultiva en diferentes épocas del año, por lo que es posible encontrarlo casi siempre en los mercados. Los productores de camote en México son **Michoacán, Guanajuato, Puebla, Morelos, San Luis Potosí, Chiapas, Estado de México, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Veracruz y Yucatán.**



Fotos: iStock by Getty Images



CONTRA EL ESTRÉS

Proporciona un alto contenido de **magnesio**, que ayuda a combatir el estrés y la ansiedad. Además, contribuye a la salud de las arterias y los músculos.



FIBRA A MONTONES

La cáscara del camote aporta mucha fibra, por lo que es **buenísima para la digestión**. Es mejor no quitársela.

HOT CAKES DE CAMOTE CON MIEL DE NARANJA

NECESITAS...

¡PREPARA ESTA RECETA CON LA AYUDA DE UN ADULTO!

2 huevos batidos

1 camote mediano, de preferencia anaranjado

1 1/3 de taza de harina de trigo

1 cucharadita de polvo para hornear

1/4 de cucharadita de canela

3/4 de cucharadita de sal

1 taza de leche entera

3 cucharadas de azúcar

1 taza de mantequilla derretida

¡Y ASÍ ES!
¡POR LA TARDE
ES DE CAMOTES
Y POR LA NOCHE
DE HOT DOGS!

PASOS

- 1 Cuece el camote en una olla hasta que al meter un cuchillo el tubérculo se sienta suave.
- 2 Después, ya que esté cocido y frío, retíralo de la olla, colócalo en un recipiente y hazlo puré.
- 3 Refrigera durante media hora.
- 4 En otro tazón, mezcla la harina, el azúcar, el polvo para hornear, la sal y la canela. Agrega la leche, los huevos y una cucharada de mantequilla derretida.
- 5 Revuelve hasta que desaparezcan todos los grumos; saca del refri el puré de camote, añádelo e incorpóralo muy bien.
- 6 Calienta a fuego lento una sartén antiadherente, barnízala con mantequilla derretida y haz los hot cakes.

PARA HACER LA MIEL DE NARANJA

A En un tazón, mezcla una taza de mantequilla a temperatura ambiente, 1/2 taza de miel, 1/4 de taza de jugo de naranja y una cucharadita de ralladura de naranja.

B Mezcla con la batidora hasta obtener una consistencia homogénea.

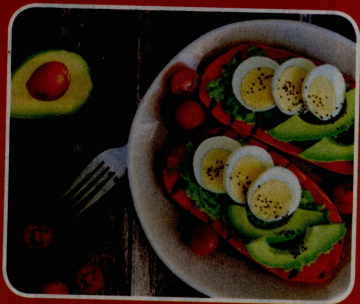
¡LISTO!

Cuando sirvas los hot cakes, rocíalos con miel y decóralos con gajos de naranja.



DESDE PUEBLA PARA EL MUNDO

¿Has probado los famosísimos camotes poblanos? Cuenta una leyenda que este dulce típico de Puebla fue inventado así: una chica llamada **María Guadalupe**, que llegó de Oaxtepec (Morelos) al Convento de Santa Clara de Jesús a fin de convertirse en monja. Cierta día pensó en enviarle un regalo a su papá, de modo que fue a la huerta del lugar, recogió algunos camotes, los puso a hervir en una olla, les agregó azúcar, ralladura de limón y los retiró del fuego hasta que se formó una pasta. Esperó a que ésta se enfriara y con ella hizo unos cilindros, los envolvió en papel encerado y se los mandó a su padre.



LLENA TU TANQUE DE ENERGÍA

Este delicioso tubérculo te proporciona mucha energía porque es rico en carbohidratos. ¿Sabías que los carbohidratos son la gasolina de nuestro cuerpo? Comer de vez en cuando camote como parte de tu desayuno te caerá de maravilla. Recargará tu tanque de combustible para empezar el día con muchas ganas.

TAMBIÉN TIENE BETACAROTENOS

El camote anaranjado es rico en betacarotenos. ¿Betacaro... qué? Son pigmentos presentes en algunas verduras y frutas, los cuales son convertidos en vitamina A por nuestro cuerpo.



ANTIINFLAMATORIO

Este tubérculo contiene polifenoles, compuestos que tienen efectos antiinflamatorios en el cuerpo. Por eso se recomienda su consumo a las personas con artritis.

RESPUESTAS



Bajo la lupa Página 11

SALIDA DE EMERGENCIA

A nadie le dio tiempo de tomar sus cosas, pero Miguel llevaba su celular en el bolsillo izquierdo del saco. Ahora que Raúl lo notó, le puede pedir que hagan una llamada para su rescate.



Número telefónico para venta de suscripciones:
01-800-222-2000

Atención a suscriptores:
México: 01-800 REVISTA (738-47-82)
EUA y Puerto Rico: 1800 288-6677

Página web:
tbgsuscripciones.com

El que busca encuentra Páginas 12-13



¡No festejes antes de tiempo! Aún te faltan:

- Momia
- Pez globo
- Buzo
- Tres camellos

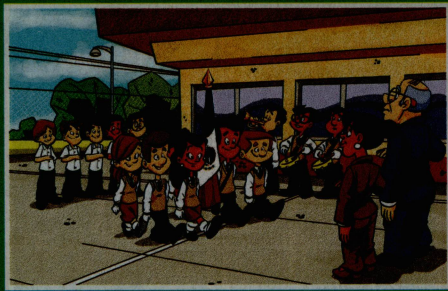
Hombre con:

- carreta
- tocando arpa
- armadura puesta
- cargando escalera
- meditando
- con mujer sobre los hombros
- vendiendo CD

No olvides anotar el tiempo que tardaste en identificar a estos últimos personajes.

Juegos Páginas 14-15

1. ¡Un desorden en los honores! Los números quedan así: 1, 6, 4, 9, 7, 2, 3, 8 y 5



3. El amor está en el aire
La palabra "amor" aparece 8 veces.



4. Dulces adivinanzas

1 Cuando ves todos sus "likes" en tu Instagram y Facebook, ¿o en qué otras redes pensabas?
2 El anillo. 3 El amor. 4 El corazón. 5 Mar-ido.

2. ¡Banderas del mundo!



5. ¡Par de amigos!



MUY INTERESANTE JUNIOR

EDITORIAL José Alberto Sánchez Montiel
Chief Content Officer

VENTAS Marielos Rodríguez
Directora General de Ventas

Jorge Morett
Chief Editor Officer

Karla Piña
Directora de eventos

Carolina Ochoa
Coordinadora Editorial y Arte

MARKETING Diana Bonardel Cayeros
Directora General de Agencia

Aberto Calva
Corrector de Estilo

Ma. Cristina Rodríguez
Fotoarte Portada

LICENCIA Zinetmedia Global,
S.L. S. EN C.

COLABORADORES

Adriana Cataño Vergara (Información)
Juan Carlos Garza López
Valeria E. Guzmán (Diseño)



ventasTBG@editorial.televisa.com.mx

TELEVISIA PUBLISHING INTERNATIONAL
Porfirio Sánchez Galindo
Director General

LA REVISTA MENSUAL PARA SABER MÁS DE TODO
Suscripciones 5265-0990 [desde la CDMX y área metropolitana] y 01 800 849-9970 [del interior, sin costo].
En Internet: www.tususcripcion.com Atención a clientes 5261-2701 Interior de la República 01800 711 2633

© MUY INTERESANTE JUNIOR. Marca Registrada. Año 5 N° 38.
Fecha de publicación: 14-02-19. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL ZINET TELEVISIA, S.A. DE C.V., Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Del. Alvaro Obregón, C.P. 01210, Ciudad de México, tel. 52-61-20-00. Contenido licenciado por ZINETMEDIA GLOBAL, S.L. S. EN C. bajo los derechos exclusivos de EDITORIAL ZINET TELEVISIA, S.A. DE C.V.
Editor responsable: Porfirio Sánchez Galindo, Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título MUY INTERESANTE JUNIOR: 04-2015-030213080200-102 de fecha 18 de abril de 2018, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud y Contenido: No. 16611 de fecha 25 de noviembre de 2015 ambos con número de expediente CCPRI/3/TC/15/20545 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex S.A. de C.V., Lucio Blanco N° 435, Azzapatzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Barcelona N° 25, Col. Juárez, Ciudad de México, Tel. 55-91-14-00. EDITORIAL ZINET TELEVISIA S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana
Tel. 01 800 REVISTA (7384782).

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

Impresa por: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V.
Durazno No. 1 Esquina Ejido, Col. Las Peritas, Tepepan Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Tel 5334-1750

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.
D.R. © Editorial Televisa, S.A. de C.V., Avenida Vasco de Quiroga No. 2000, Col. Santa Fe, C.P. 01210, Ciudad de México, 2019