

Folla do alumno 2: artigo *Daily Mirror*

Traducido por Jorge J Pérez-Maceira

!Protección solar no prato!

Por Angela Dowden 13/06/2006

Protexerse contra a radiación solar é vital cando se alcanzan temperaturas récord. Estes son os alimentos que che poden axudar....

Uns sinxelos cambios na túa dieta poden axudarche a protexer a túa pel das queimaduras do sol, do envellecemento e ata do cancro. Por suposto, ten que seguir usando tamén o seu protector solar e un sombreiro e estar na sombra durante a calor do día, pero así podes incorporar algo de SPF (sun-protection factor, factores de protección solar) na túa comida...

Aceite de Oliva

Un estudo australiano de 2001 concluíu que o aceite de oliva (combinado con froita, vexetais e legumes) ofrecía unha protección medible fronte á aparición de engurras na pel. Tomar máis aceite de oliva usándoo no aliño da ensalada ou mollar pan substituíndo á manteiga.

Material de apoio para:

Walsh, E (2012) Mala ciencia: aprender ciencia dos xornais. *Science in School* 22.
www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/galician