

Hoja del alumno 2: artículo del *Daily Mirror*

Traducido por José L. Cebollada

¡Protección solar en el plato!

Por Angela Dowden 13/06/2006

Protegerse contra la radiación solar es vital cuando se alcanzan temperaturas récord. Éstos son los alimentos que te pueden ayudar...

pueden ayudarte a proteger tu piel de las quemaduras del sol e incluso del cáncer. Por supuesto que tienes que seguir usando loción solar, gorro y evitar tomar el sol en las horas centrales del día, pero así puedes incorporar algo de protección solar en tu comida.

Aceite de oliva

Un estudio australiano de 2001 concluyó que el aceite de oliva (combinado con fruta, vegetales y legumbres) ofrecía una protección significativa frente a la aparición de arrugas en la piel. Aumenta la ingesta de aceite de oliva aliñando ensaladas o en el pan, sustituyendo a la mantequilla.

Material de apoyo para:

Walsh, E (2012) Mala ciencia: aprender ciencia de los periódicos. *Science in School* 22. www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/spanish