**Escola Técnica Empresarial do Oeste**

**Curso:** 2º Técnico de Gestão

**Disciplina:** Gestão

**Módulo 8:** Aplicações Informáticas de Gestão- Área Comercial

**Docente:** Francisco Ferraz

**Atividade Alerta ao Sal (Ecoescolas)**

Em minha casa não consumimos diariamente muito sal, devido à pouca porção que é colocada quando se está a cozinhar. Esta medida é importante adotar em todas as casas, pois, se metermos nem que seja só metade da porção que se metia de sal, a comida não ficará em sonso, e fará melhor à saúde.

 O excesso consumo de sal, trás muitos malefícios à saúde humana. Um dos exemplos do consumo excessivo de sal é a hipertensão. Isto ocorre, pois, o sal chega à corrente sanguínea, provocando uma grande alteração no equilíbrio dos líquidos internos.

 Com o excesso de sal no corpo humano, existe uma retenção de água, e uma sobrecarga no coração, o que leva a um aumento de pressão.

 Com o aumento da pressão arterial, a pessoa poderá ser afetada por vários problemas, lesionar vasos, desencadear doença renal crônica e causar infartos e acidentes vasculares e encefálicos, designados por derrames. Para além destas doenças graves, a pressão arterial poderá levar o ser humano até à sua morte.

Escolhi cinco produtos alimentares que são mais consumidos em minha casa:

* Leite Meio Gordo
* Iogurte
* Batatas Fritas
* Ice Tea
* Frango

Tabela afixada na porta do frigorífico:



**Trabalho realizado por:**

Eduardo Gomes