ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

CATÁLOGO

Canastas Básicas

Ayuda Alimentaria

Septiembre 2026

www.ali100h2o.com



Imagen ilustrativa

CANASTA BÁSICA • INTRODUCCIÓN

EL HAMBRE ES UNA REALIDAD

El hambre priva a millones de personas de un derecho básico: el acceso a alimentos nutritivos y seguros.

¿Qué es el hambre?

El hambre es una sensación fisiológica que indica la necesidad de alimentos para sustentar las actividades vitales. El término también describe situaciones de malnutrición o privación de alimentos en poblaciones, generalmente asociadas a la pobreza, a conflictos, a la inestabilidad politica o a condiciones agrícolas adversas. Cuando se prolonga, el hambre puede comprometer el desarrollo pleno del ser humano y el funcionamiento de los organismos. En situaciones extremas, puede conducir a la muerte por inanición.

Consecuencias del hambre

La falta de alimentos puede provocar pérdida de peso en adultos y problemas de desarrollo en niños, limitando el aprendizaje y la capacidad productiva. La desnutrición, asociada a la insuficiencia de energía y proteínas, reduce la capacidad de combatir enfermedades, aumenta el riesgo de mortalidad. A lo largo de la historia, el hambre ha sido una de las principales causas de sufrimiento y muerte, afectando a millones de personas en diferentes sociedades. El hambre y la desnutrición revelan graves desigualdades en el acceso a alimentos suficientes.

El hambre mundial — contexto histórico

El documento original recordaba una intervención de entonces secretario general de la ONU, Ban Ki-moon, sobre las dificultades de los países africanos en 2015, los Objetivos del Milenio, establecidos en 2000. Destacaba el aumento de los precios de los alimentos y del gas como factores que penalizaban a los países menos desarrollados, especialmente en África.

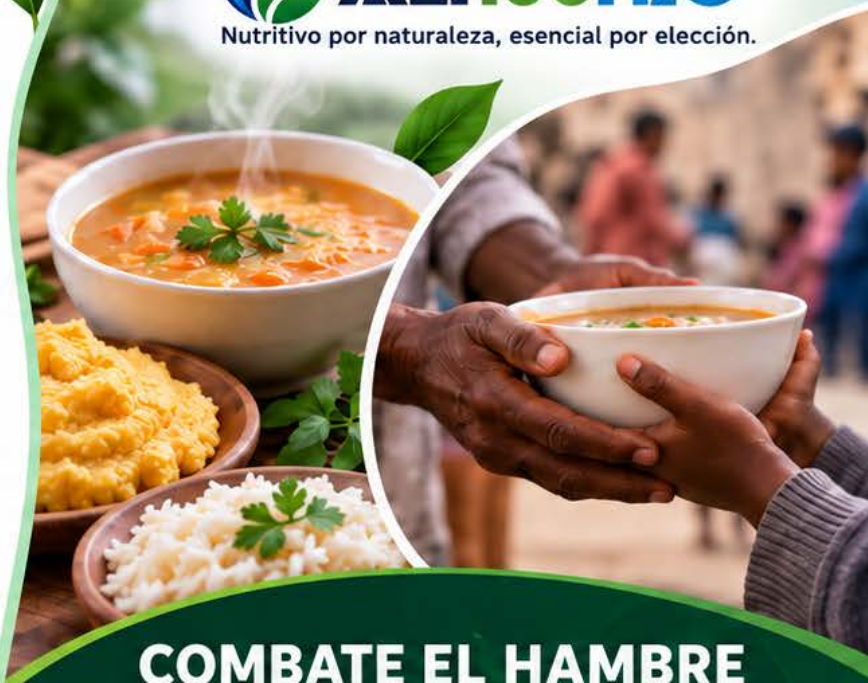
850 → 925 millones

Aumento del número de personas con hambre mencionado para 2007.

Referencias históricas reproducidas del documento original; no representan datos actuales.

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.



COMBATE EL HAMBRE

En ALI100H2O creemos en llevar esperanza y nutrición donde más se necesita.

Bebida láctea | Mingau | Polenta | Sopa | Risotto / Arroz | Bebida aromatizada

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Imágenes ilustrativas

CANASTA BÁSICA • INTRODUCCIÓN

COMBATE EL HAMBRE

ALI100H2O
Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

El hambre, la destrucción y la pobreza son problemas de naturaleza, dimensión y evolución diferentes en todo el mundo, lo que exige soluciones con diversas escalas, inversiones y contenidos.

El combate a la pobreza contribuye al combate al hambre. En situaciones de emergencia, la distribución de alimentos constituye una respuesta inmediata a las necesidades de las poblaciones.

En el marco del programa de emergencia "Mundo Sin Hambre", se propone una canasta básica para distribución mensual a familias en situación de vulnerabilidad o afectadas por calamidades.



Imagen ilustrativa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Combatir de forma inmediata el hambre, la pobreza y la desnutrición de las poblaciones vulnerables.
2. Brindar ayuda inmediata a las familias en situación de vulnerabilidad o afectadas por calamidades.
3. Garantizar apoyo nutricional a las poblaciones que lo necesitan.
4. Apoyar un envejecimiento saludable a través de la mejora del estado nutricional.
5. Mejorar las condiciones de alimentación de las poblaciones vulnerables.
6. Contribuir a la mejora del estado nutricional de las poblaciones apoyadas.
7. Proporcionar apoyo nutricional adecuado a las necesidades metabólicas de las poblaciones.
8. Incluir alimentos deshidratados, con preparación y conservación adecuadas, para ayudar a reducir el riesgo de contaminación.
9. Contribuir a la prevención de problemas de salud asociados a una mala nutrición.

AYUDA ALIMENTAR

Más personas.
Más esperanza.
Un futuro mejor.

- Desastres naturales
- Familias en situación de vulnerabilidad
- Refugiados
- Conflictos de cualquier naturaleza

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

CANASTA BÁSICA

Proceso de Deshidratación



www.ali100h2o.com

Imágenes ilustrativas

CANASTA BÁSICA • ALI100H₂O

DESHIDRATACIÓN DE ALIMENTOS

Conocer el proceso. Comprender las ventajas.

ALI100H₂O
Nutritivo por naturaleza,
esencial por elección.

Del ingrediente a tu mesa



Imágenes ilustrativas

01 CONSERVACIÓN

La deshidratación elimina parte del agua de los alimentos y reduce el agua disponible para el crecimiento de bacterias, levaduras y mohos. Es un método de conservación ampliamente utilizado; la seguridad depende del proceso, el envasado y de las condiciones de alimacenamiento.

02 CÓMO FUNCIONA

En el secado térmico, el agua de los alimentos sólidos o líquidos se evapora, generalmente a temperaturas más bajas que las de ebullición. La temperatura, la humedad y la circulación del aire se controlan. El aire transfiere calor al alimento y transporta el vapor de agua al exterior.

03 CALIDAD NUTRICIONAL

La retención de nutrientes depende del alimento y de las condiciones de secado. Los minerales, como el hierro, el potasio y el magnesio, generalmente se conservan bien; las vitaminas, especialmente la vitamina A, pueden sufrir pérdidas. La estructura y la textura también pueden cambiar.

04 CULTURAS LÁCTICAS

Las bacterias lácticas pueden ser sensibles al calor. Su preservación exige procesos específicos y controlados, como la liofilización; la supervivencia depende de la cepa y de las condiciones utilizadas.

05 ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

Muchos alimentos deshidratados pueden almacenarse sin refrigeración antes de su preparación, lo que confiere practicidad. Un envasado adecuado y un lugar fresco y seco ayudan a conservar el producto y pueden reducir los costes logisticos.

06 MENOR PESO

La eliminación de agua reduce el peso y facilita el transporte. Un alimento con un 90% de agua puede llegar a pesar cerca de una décima parte de su peso inicial si se le retira esa agua. El resultado varía según la humedad residual.

07 REHIDRATACIÓN

La adición de agua permite reconstituir muchos alimentos deshidratados. La rapidez y el resultado dependen de la porosidad, del método de secado y de la preparación. El volumen y la textura originales no siempre se recuperan por completo.

Bebida Láctea • Mingau • Polenta • Sopa • Risotto/Arroz • Bebida Aromatizada

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

NUESTROS PRODUCTOS

CANASTA BÁSICA



Bebida Láctea



Mingau



Polenta



Sopa



Risotto / Arroz



Bebida Aromatizada

Imágenes ilustrativas

ALI100H2O

Nutritivo por naturalza, esencial por elección.

CANASTA BÁSICA

Alimentación de hoy para un mañana mejor.

Ventajas de nuestros productos

01 MENOS PESO Y VOLUMEN

Reducción de peso y volumen de **90%,** aproximadamente un 90%, ocupando significativamente menos espacio en el transporte y almacenamiento de los productos.

02 SIN NECESIDAD DE FRÍO

No requiere transporte ni almacenamiento en frío. El transporte y el almacenamiento se realizan en condiciones normales.

03 VIDA ÚTIL DE 2 AÑOS

Todos los productos tienen una vida útil de **2 años** a partir de la fecha de fabricación.

04 CALIDAD CONTROLADA

Calidad constante y controlada, con todos los valores nutricionales necesarios.

05 PREPARACIÓN SENCILLA

Solo es necesario añadir agua al producto y cocinar, según las instrucciones de preparación.

06 PRESENCIA INTERNACIONAL

Productos ya utilizados en varios países.

07 BAJO COSTO

Producto de calidad con excelente relación costo-beneficio.



Imágenes ilustrativas

www.ali100h2o.com

geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

CANASTA BÁSICA

Alimentación práctica para tu día a día.

ALI100H2O
Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

4 personas	3 comidas por día por persona	4 semanas	28 paquetes

COMPOSICIÓN DE LA CANASTA

Caja de cartón acanalado con los siguientes productos:

BEBIDA LÁCTEA
- Chocolate
- Frutas rojas

MINGAU (PAPILLA)
- Vainilla
- Coco

ARROZ / RISOTTO
- Carne
- Pollo

POLENTA
- Carne
- Pollo

SOPA
- Pollo
- Carne

BEBIDA AROMATIZADA
- Mandarina
- Maracuyá



INCLUYE 1 VASO MEDIDOR GRADUADO

Permite medir la cantidad de agua necesaria para la preparación de los alimentos, con una cocina más práctica, haciendo el proceso más simple para cada familia.



Juntos por comidas más simples y accesibles.

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Imágenes ilustrativas

ALI100H2O
Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

CANASTA BÁSICA

APOYO ALIMENTARIO

Soluciones para un mañana mejor.







- Practicidad
- Apoyo en situaciones de necesidad
- Alimentación equilibrada
- Más esperanza para el futuro

DESAYUNO

Mingau o **Bebida láctea**



ALMUERZO

Sopa + **Arroz** + **Bebida aromatizada**



CENA

Sopa + **Polenta** + **Bebida aromatizada**



Imágenes ilustrativas

www.ali100h2o.com

geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

CANASTA BÁSICA

Antes y después de la preparación • Cantidades y rendimiento

Producto deshidratado ➡ Producto preparado

Bebida Láctea



Imágenes ilustrativas.

Por persona:	30 g ➡	150 g
4 personas:	120 g ➡	600 g
1 kg:	≈ 33 dosis	

Mingau



Imágenes ilustrativas.

Por persona:	45 g ➡	225 g
4 personas:	180 g ➡	900 g
1 kg:	≈ 22 dosis	

Polenta



Imágenes ilustrativas.

Por persona:	50 g ➡	300 g
4 personas:	200 g ➡	1 200 g
1 kg:	20 dosis	

Sopa



Imágenes ilustrativas.

Por persona:	40 g ➡	400 g
4 personas:	160 g ➡	1 600 g
1 kg:	25 dosis	

Risoto / Arroz



Imágenes ilustrativas.

Por persona:	60 g ➡	300 g
4 personas:	240 g ➡	1 200 g
1 kg:	≈ 17 dosis	

Bebida Aromatizada



Imágenes ilustrativas.

Por persona:	25 g ➡	275 g
4 personas:	100 g ➡	1 100 g
1 kg:	40 dosis	

Rendimiento teórico de 1 kg, calculado según la dosis individual indicada; valores aproximados.
Añada agua y prepare según las instrucciones del envase.

Práctico y versátil • Fácil de preparar • Listo para servir

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

ALI00H2O
NUTRITIVO POR NATURALEZA, ESENCIAL POR ELECCIÓN.

Método de preparación de los productos

Canasta básica • Comidas deshidratadas

Sabor Practicidad Bienestar todos los días.

BEBIDA LÁCTEA



Preparación para 120 g

Sabor y energía en cualquier momento.

1. Disuelva **120 g** del producto en **0,5 litros** de agua caliente, fría o helada, según su preferencia.
2. Mezcle hasta disolver completamente.
3. Listo para servir.

SOPA



Preparación para 160 g

Todo el sabor de una comida práctica.

1. Disuelva **160 g** de la mezcla en **1,5 litros** de agua tibia y mezcle bien.
2. Lleve a ebullición a fuego alto.
3. Cuando hierva, baje el fuego y cocine durante **15 minutos**, removiendo siempre.
4. Listo para servir.

POLENTA



Preparación para 200 g

Cremosa y fácil de preparar.

200 g = 4 dosis • 50 g = 300 g preparados

1. Disuelva **200 g** de polenta en **1 litro** de agua.
2. Lleve al fuego hasta que hierva.
3. Baje el fuego y cocine durante **5–10 minutos**, removiendo siempre.
4. Listo para servir.

MINGAU (PAPILLA)



Preparación para 180 g

Tradición y nutrición en cada cucharada.

1. Mezcle **180 g** del producto en **0,36 litros** de agua fría y mezcle bien.
2. Añada **0,36 litros** más de agua caliente y lleve al fuego.
3. Después de comenzar a hervir, cocine a fuego bajo durante **2 minutos**, removiendo siempre.
4. Listo para servir.

BEBIDA AROMATIZADA



Preparación para 100 g

Refrescáncia natural para su día.

1. Disuelva **100 g** del producto en **1 litro** de agua fría o helada, según su preferencia.
2. Mezcle hasta disolver completamente.
3. Listo para servir.

RISOTTO / ARROZ



Preparación para 240 g

Una comida completa, de forma simple y sabrosa.

1. Lleve **1 litro** de agua a ebullición.
2. Añada **240 g** del producto al agua hirviendo y mezcle bien hasta disolver completamente.
3. Cuando vuelva a hervir, cocine a fuego bajo durante **20–25 minutos**, con la olla tapada.
4. Listo para servir.

Imágenes ilustrativas

www.ali100h2o.com geral.ali100h2o@gmail.com vb.ali100h2o@gmail.com

La buena comida hace bien.

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

PERSONAS
COMIDA
UN FUTURO
MÁS SALUDABLE

NUESTRO APOYO

CANASTA BÁSICA

En la compra mínima de 10 contenedores

Por cada contenedor con 750 canastas básicas, ofrecemos:

200

OLLAS

Para ayudar en la preparación de las comidas.



Olla similar a la imagen.

200

CONJUNTOS DE UTENSÍLIOS

Cada conjunto está compuesto por:

- 4 platos llanos
- 4 platos hondos
- 4 vasos
- 4 cucharas para comer
- 2 cucharas para cocinar
- 1 jarra
- 1 cucharón para servir sopa



Conjuntos similares a los de la imagen.

Imágenes ilustrativas.

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Juntos por comunidades más fuertes.

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, essencial por elección.

ALIMENTANDO PERSONAS CONSTRUYENDO UN MEJOR MAÑANA

PROTECCIÓN Y TRANSPORTE

Cajas envueltas en plástico retráctil

OPCIONAL

- Protección contra impactos en el suelo, al ser lanzadas desde aeronaves.
- Protección en zonas de inundaciones o áreas con exceso de agua.
- Protección en zonas con mucho polvo.
- Mayor facilidad en el transporte terrestre.



Más alimentos para un mejor mañana.







Protección contra impactos en el suelo, al ser lanzadas desde aeronaves.

Protección en zonas de inundaciones o áreas con exceso de agua.

Protección en zonas con mucho polvo.

Mayor facilidad en el transporte terrestre.

Imágenes ilustrativas.

Canasta Básica

www.ali100h2o.com

ALI100H2O

Nutritivo por natureleza, essencial por elección.

CANASTA BÁSICA

GRACIAS

OFICINA

geral@ali100h2o.com

WhatsApp +351 931 750 597

VITOR BARATA

vb.ali100h2o@gmail.com

WhatsApp +351 915 432 038

www.ali100h2o.com

Septiembre de 2026