ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CATÁLOGO

Cestas Básicas

Ajuda Alimentar

Setembro 2026

www.ali100h2o.com



Imagem ilustrativa

CESTA BÁSICA • INTRODUÇÃO

A FOME É UMA REALIDADE

A fome priva milhões de pessoas do direito mais básico: ter acesso a alimentos nutritivos e seguros.

O que é a fome?

A fome é a sensação fisiológica que indica a necessidade de alimentos para sustentar as atividades vitais. O termo também descreve situações de má nutrição ou privação de alimentos entre populações, geralmente associadas à pobreza, a conflitos, à instabilidade política ou a condições agrícolas adversas. Quando prolongada, pode comprometer o desenvolvimento e o funcionamento do organismo. Em situações extremas, pode conduzir à morte por inanição.

Consequências da fome

A falta de alimentos pode provocar perda de peso nos adultos e problemas de desenvolvimento nas crianças, limitando a aprendizagem e a capacidade produtiva. A desnutrição, associada à insuficiência de energia e proteínas, reduz a capacidade de combater infeções e aumenta o risco de mortalidade. Ao longo da história, a fome tem sido uma das grandes causas de sofrimento e morte, afetando milhões de pessoas em diferentes sociedades. A fome e a desnutrição revelam graves dificuldades no acesso a alimentes suficientes.

A fome mundial — contexto histórico

O documento original recordava uma intervenção do então secretário-geral da ONU, Ban Ki-moon, sobre as dificuldades dos países africanos em atingir, até 2015, os Objetivos do Milénio, estabelecidos em 2000. Destacava o aumento dos preços dos alimentos e do gás como fatores que penalizavam os países menos desenvolvidos, nomeadamente em África.

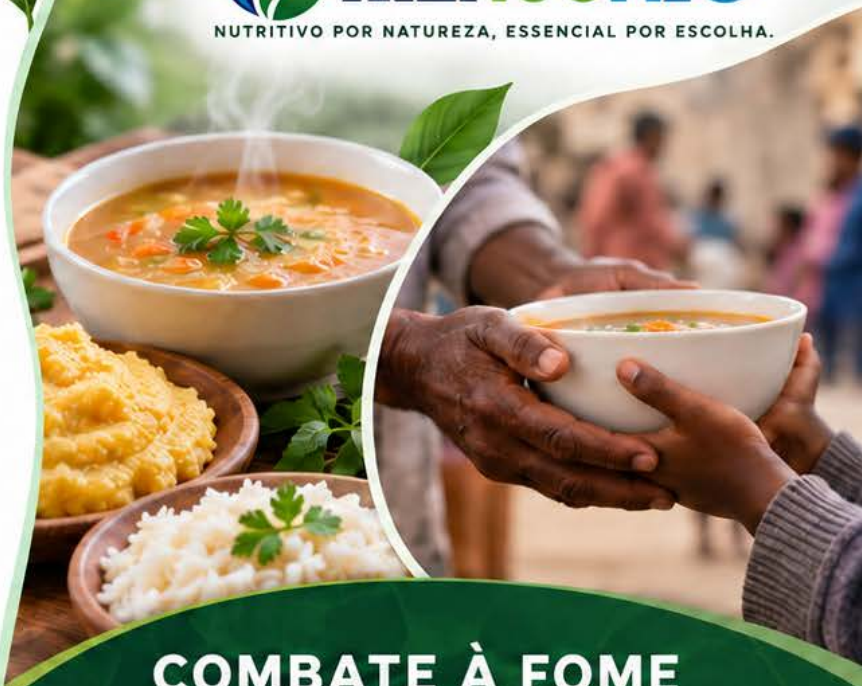
850 → 925 milhões

Aumento do número de pessoas com fome referido no original para 2007.

Referências históricas reproduzidas do documento original; não representam dados atuais.

ALI100H2O

NUTRITIVO POR NATUREZA, ESSENCIAL POR ESCOLHA.



COMBATE À FOME

A ALI100H2O existe para levar esperança e nutrição onde mais é preciso.

Bebida Láctea | Mingau | Polenta | Sopa | Risoto/Arroz | Bebida Aromatizada

Imagens ilustrativas

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

CESTA BÁSICA • INTRODUÇÃO

COMBATE À FOME

ALI100H₂O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

A fome, a destruição e a pobreza são problemas de natureza, dimensão e evolução distintas em todo o mundo, exigindo soluções com diferentes escalas, investimentos e conteúdos.

O combate à pobreza contribui para o combate à fome. Em situações de emergência, a distribuição de alimentos constitui uma resposta imediata às necessidades das populações.

No âmbito do programa de emergência "Mundo Sem Fome", propõe-se uma cesta básica para distribuição mensal a famílias carenciadas ou afetadas por calamidades.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Combater de forma imediata a fome, a pobreza e a subnutrição das populações carenciadas.
2. Prestar ajuda imediata às famílias carenciadas ou afetadas por calamidades.
3. Garantir apoio nutricional às populações que dele necessitam.
4. Apoiar um envelhecimento saudável através da melhoria do estado nutricional.
5. Melhorar as condições de alimentação das populações carenciadas.
6. Contribuir para a melhoria do estado nutricional das populações apoiadas.
7. Disponibilizar suporte nutricional adequado às necessidades metabólicas das populações.
8. Incluir alimentos desidratados, com preparação e conservação adequadas, para ajudar a reduzir o risco de contaminação.
9. Contribuir para a prevenção de problemas de saúde associados à má nutrição.

AJUDA ALIMENTAR

Mais pessoas. Mais esperança. Um futuro melhor.

- Catástrofes naturais
- Famílias em situação de necessidade
- Refugiados
- Conflitos de qualquer natureza

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

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

Processo de Desidratação



www.ali100h2o.com

Imagens ilustrativas

CESTA BÁSICA • ALI100H₂O

DESIDRATAÇÃO DE ALIMENTOS

Conhecer o processo. Compreender as vantagens.

ALI100H₂O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

Do ingrediente à sua mesa



Imagens ilustrativas

01 CONSERVAÇÃO

A desidratação remove parte da água dos alimentos e reduz a água disponível para o crescimento de bactérias, leveduras e bolores. É um método de conservação amplamente utilizado; a segurança depende do processo, da embalagem e das condições de armazenamento.

02 COMO FUNCIONA

Na secagem térmica, a água de alimentos sólidos ou líquidos evapora, geralmente abaixo da temperatura de ebulição. A temperatura, a humidade e a circulação do ar são controladas. O ar transfere calor para o alimento e transporta o vapor de água para o exterior.

03 QUALIDADE NUTRICIONAL

A retenção de nutrientes depende do alimento e das condições de secagem. Os minerais, como selénio, potássio e magnésio, são geralmente bem preservados; as vitaminas, incluindo a vitamina A, podem sofrer perdas. A estrutura e a textura também podem mudar.

04 CULTURAS LÁCTICAS

As bactérias lácticas podem ser sensíveis ao calor. A sua preservação exige processos específicos e controlados, como a liofilização; a sobrevivência depende da estirpe e das condições utilizadas.

05 ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE

Muitos alimentos desidratados podem ser armazenados sem refrigeração antes da preparação, conforme o rótulo. Uma embalagem adequada e um local fresco e seco ajudam a conservar o produto e podem reduzir os custos logísticos.

06 MENOS PESO

A remoção de água reduz o peso e facilita o transporte. Um alimento com 90% de água pode, em teoria, ficar próximo de um décimo do peso inicial se essa água for removida. O resultado varia com a humidade residual.

07 REIDRATAÇÃO

A adição de água permite reconstituir muitos alimentos desidratados. A rapidez e o resultado dependem da porosidade, do método de secagem e da preparação. O volume e a textura originais nem sempre são totalmente recuperados.

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

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

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

OS NOSSOS PRODUTOS

CESTA BÁSICA



Bebida Láctea



Mingau



Polenta



Sopa



Risoto / Arroz



Bebida Aromatizada

Imagens ilustrativas

ALI100H$_2$O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

Alimentação de hoje para um amanhã melhor.

Vantagens dos nossos produtos

01 MENOS PESO E VOLUME

Redução de peso e volume em cerca de **90%,** ocupando significativamente menos espaço no transporte e armazenamento dos produtos.

02 SEM NECESSIDADE DE FRIO

Não necessita de transporte ou armazenamento a frio. O transporte e o armazenamento são feitos em condições normais.

03 VALIDADE DE 2 ANOS

Todos os produtos têm uma validade de **2 anos** a partir da data de fabrico.

04 QUALIDADE CONTROLADA

Qualidade constante e controlada, com todos os valores nutricionais necessários.

05 PREPARAÇÃO SIMPLES

Basta adicionar água ao produto e cozinhar, conforme as instruções de preparação.

06 PRESENÇA INTERNACIONAL

Produtos já utilizados em vários países.

07 BAIXO CUSTO

Produto de qualidade com ótimo custo-benefício.



Imagens ilustrativas

www.ali100h2o.com

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

CESTA BÁSICA

Alimentação prática para o seu dia a dia.

ALI100H2O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

4 pessoas	3 refeições por dia por pessoa	4 semanas	28 pacotes

COMPOSIÇÃO DA CESTA

Caixa de cartão canelado com os seguintes produtos:

BEBIDA LÁCTEA
- Chocolate
- Frutos vermelhos

MINGAU (PAPA)
- Baunilha
- Coco

ARROZ / RISOTO
- Carne
- Frango

POLENTA
- Carne
- Frango

SOPA
- Frango
- Carne

BEBIDA AROMATIZADA
- Tangerina
- Maracujá



INCLUI 1 COPO MEDIDOR GRADUADO

Permite medir a água necessária à preparação dos alimentos, com ou sem cozedura, tornando o processo mais simples para cada família.



Juntos por refeições mais simples e acessíveis.

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

Imagens ilustrativas

ALI100H2O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

APOIO ALIMENTAR

Soluções para um amanhã melhor.







- Praticidade
- Apoio em situações de necessidade
- Alimentação equilibrada
- Mais esperança para o futuro

PEQUENO-ALMOÇO

Mingau OU Bebida láctea



ALMOÇO

Sopa + Arroz + Bebida aromatizada



JANTAR

Sopa + Polenta + Bebida aromatizada



Imagens ilustrativas

www.ali100h2o.com

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

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

Antes e depois da preparação • Quantidades e rendimento

Produto desidratado ➡ Produto preparado

Bebida Láctea



Imagens ilustrativas.

Por pessoa:	30 g ➡	150 g
4 pessoas:	120 g ➡	600 g
1 kg:	≈ 33 doses	

Mingau



Imagens ilustrativas.

Por pessoa:	45 g ➡	225 g
4 pessoas:	180 g ➡	900 g
1 kg:	≈ 22 doses	

Polenta



Imagens ilustrativas.

Por pessoa:	50 g ➡	300 g
4 pessoas:	200 g ➡	1 200 g
1 kg:	20 doses	

Sopa



Imagens ilustrativas.

Por pessoa:	40 g ➡	400 g
4 pessoas:	160 g ➡	1 600 g
1 kg:	25 doses	

Risoto / Arroz



Imagens ilustrativas.

Por pessoa:	60 g ➡	300 g
4 pessoas:	240 g ➡	1 200 g
1 kg:	≈ 17 doses	

Bebida Aromatizada



Imagens ilustrativas.

Por pessoa:	25 g ➡	275 g
4 pessoas:	100 g ➡	1 100 g
1 kg:	40 doses	

Rendimento teórico de 1 kg, calculado pela dose individual indicada; valores aproximados.
Adicione água e prepare conforme as instruções da embalagem.

Prático e versátil • Fácil de preparar • Pronto para servir

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

ALI00H2O
NUTRITIVO POR NATUREZA, ESSENCIAL POR ESCOLHA.

Método de preparação dos produtos

Cesta Básica • Refeições desidratadas

Sabor
Praticidade
Bem-estar
todos os dias.

BEBIDA LÁCTEA



Preparação para 120 g

Sabor e energia em qualquer momento.

1. Dissolva **120 g** do produto em **0,5 litros** de água quente, fria ou gelada, conforme a sua preferência.
2. Mexa até dissolver completamente.
3. Pronto para servir.

SOPA



Preparação para 160 g

Todo o sabor de uma refeição prática.

1. Dissolva **160 g** da mistura em **1,5 litros** de água morna e misture bem.
2. Leve a ferver em lume alto.
3. **Quando ferver**, baixe o lume e cozinhe durante **15 minutos**, mexendo sempre.
4. Pronto para servir.

POLENTA



Preparação para 200 g

Cremosa e fácil de preparar.

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

1. Dissolva **200 g** de polenta em **1 litro** de água.
2. Leve ao lume até **levantar** fervura.
3. Baixe o lume e cozinhe durante **5–10 minutos**, mexendo sempre.
4. Pronto para servir.

MINGAU (PAPA)



Preparação para 180 g

Tradição e nutrição em cada colher.

1. Misture **180 g** do produto em **0,36 litros** de água fria e mexa bem.
2. Acrescente mais **0,36 litros** de água quente e leve ao lume.
3. Após iniciar a fervura, cozinhe em lume baixo durante **2 minutos**, mexendo sempre.
4. Pronto para servir.

BEBIDA AROMATIZADA



Preparação para 100 g

Refrescância natural para o seu dia.

1. Dissolva **100 g** do produto em **1 litro** de água fria ou gelada, conforme a sua preferência.
2. Mexa até dissolver completamente.
3. Pronto para servir.

RISOTO / ARROZ



Preparação para 240 g

Uma refeição completa, de forma simples e saborosa.

1. Leve **1 litro** de água a ferver.
2. Adicione **240 g** do produto à água a ferver e misture bem até diluir totalmente.
3. Quando voltar a ferver, cozinhe em lume baixo durante **20–25 minutos**, com a panela tapada.
4. Pronto para servir.

Imagens ilustrativas

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

Boa comida faz bem.

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

PESSOAS
COMIDA
UM FUTURO
MAIS SAUDÁVEL

O NOSSO APOIO

CESTA BÁSICA

Na compra mínima de 10 contentores

Por cada contentor com 750 cestas básicas, oferecemos:

200 TACHOS

Para ajudar na preparação das refeições.



Tacho similar ao da imagem.

200 CONJUNTOS DE UTENSÍLIOS

Cada conjunto é composto por:

- 4 pratos rasos
- 4 pratos de sopa
- 4 copos
- 4 colheres para comer
- 2 colheres para cozinhar
- 1 jarro
- 1 concha para servir sopa



Conjuntos similares aos da imagem.

Imagens ilustrativas.

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

Juntos por comunidades mais fortes.

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

ALIMENTANDO PESSOAS CONSTRUINDO AMANHÃS

PROTEÇÃO E TRANSPORTE

Caixas envolvidas em plástico retrátil OPCIONAL

- Proteção no impacto com o chão, quando lançadas de aeronave.
- Proteção em zonas de cheias ou inundadas.
- Proteção em zonas com muito pó.
- Facilidade no transporte terrestre.



Mais alimentos para um amanhã melhor.







Proteção no impacto com o chão, quando lançadas de aeronave. | Proteção em zonas de cheias ou inundadas. | Proteção em zonas com muito pó. | Facilidade no transporte terrestre.

Imagens ilustrativas.

Cesta Básica

www.ali100h2o.com

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

OBRIGADO

ESCRITORIO

geral@ali100h2o.com

WhatsApp +351 931 750 597

VITOR BARATA

vb.ali100h2o@gmail.com

WhatsApp +351 915 432 038

www.ali100h2o.com

Setembro 2026