ALI100H2O

Nutritivo por natualeza, esencial por elección.

CATÁLOGO

Canasta Básica

Para un Embarazo más Saludable

Septiembre 2026

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

SALUD MATERNA

DESARROLLO DEL BEBÉ

www.ali100h2o.com



Imagen ilustrativa

CANASTA BÁSICA • INTRODUCCIÓN

LA NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO HACE LA DIFERENCIA

Una alimentación equilibrada es esencial para el bienestar de la madre y para el desarrollo saludable del bebé.

¿Por qué es importante?

Durante el embarazo, las necesidades nutricionales aumentan para apoyar los cambios en el cuerpo de la madre y el crecimiento del bebé. Una alimentación variada, segura y equilibrada ayuda a proporcionar la energía necesaria, a fortalecer el sistema inmunitario y a promover el bienestar general en el día a día.

Beneficios para la madre y para el bebé

Proteínas, vitaminas, minerales, hierro, calcio y una hidratación adecuada contribuyen a la salud de la madre, ayudan a prevenir carencias nutricionales y apoyan el desarrollo saludable del bebé, desde su formación hasta el nacimiento.

Apoyo alimentario durante el embarazo

Las soluciones alimentarias prácticas y nutritivas pueden ayudar a las futuras madres a mantener comidas regulares y equilibradas, incluso con una rutina ajetreada. Elegir alimentos de calidad facilita la adopción de buenos hábitos nutricionales a lo largo de todo el embarazo.

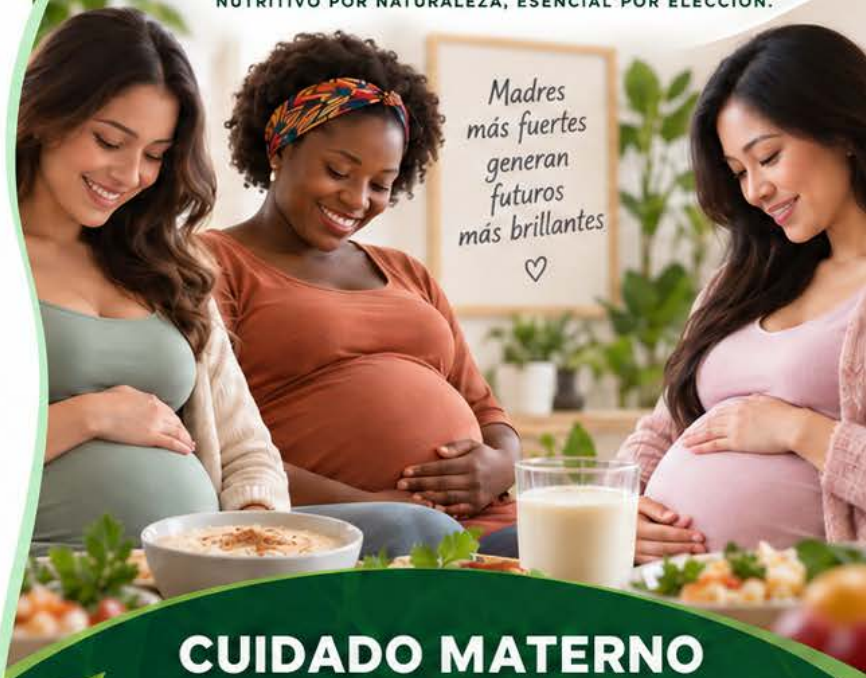
Energía
Para el día a día de la futura madre.

Nutrición
Para la salud de la madre y del bebé.

Desarrollo
Para un futuro más saludable.

Soluciones alimentarias prácticas para apoyar la rutina de la futura madre.

ALI100H2O
NUTRITIVO POR NATURALEZA, ESENCIAL POR ELECCIÓN.



CUIDADO MATERNO

ALI100H2O apoya la nutrición de la mujer embarazada con soluciónes prácticas, nutritivas y adaptadas al día a día.

Bebida Láctea | Papilla | Polenta | Sopa | Risotto/Arroz | Bebida Aromatizada

Imágenes ilustrativas

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

CANASTA BÁSICA • INTRODUCCIÓN

NUTRIÇIÓN HOY, NUEVAS VIDAS MAÑANA

ALI100H2O
Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

Madres saludables
Bebés más fuertes
Futuros mejores

Una alimentación adecuada durante el embarazo es esencial para la salud de la madre y para el desarrollo saludable del bebé.

La desnutrición durante el embarazo puede aumentar el riesgo de complicaciones, parto prematuro, bajo peso al nacer y problemas de salud para la madre y para el bebé. El acceso a alimentos nutritivos, seguros y de fácil preparación es una forma eficaz de apoyar a las mujeres embarazadas, especialmente en situaciones de vulnerabilidad.

En el marco del programa de apoyo alimentario, se propone una canasta básica para mujeres embarazadas, con alimentos de calidad, que contribuyen a un embarazo más saludable y seguro.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Garantizar el acceso a alimentos nutritivos y seguros para mujeres embarazadas en situación de vulnerabilidad.
2. Contribuir a un buen estado nutricional de la madre y al desarrollo saludable del bebé.
3. Reducir el riesgo de anemia, deficiencias de vitaminas y minerales y otras complicaciones asociadas a la malnutrición.
4. Promover hábitos alimentarios saludables durante el embarazo y en el posparto.
5. Facilitar la preparación de las comidas mediante alimentos prácticos, saludables y de larga duración.
6. Apoyar el aumento de las necesidades energéticas y nutricionales de la mujer embarazada.
7. Contribuir a la salud de la madre y al crecimiento y desarrollo del bebé.
8. Proporcionar alimentos versátiles, con preparación sencilla y conservación adecuada.
9. Promover la equidad en el acceso a una alimentación nutritiva, independientemente del origen, la condición social o la ubicación geográfica.

AYUDA A NUTRIR NUEVAS VIDAS

Más nutrición. Más salud. Más oportunidades.

- Embarazo más saludable
- Desarrollo adecuado del bebé
- Menos riesgos de complicaciónes
- Más esperanza para el futuro

Bebida Láctea | Papilla | Polenta | Sopa | Risotto/Arroz | Bebida Aromatizada

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

Imagen ilustrativa

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

CANASTA BÁSICA

Proceso de Deshidratación

Canasta básica de apoyo a la mujer embarazada



Imágenes ilustrativas

CANASTA BÁSICA • ALI100H₂O

DESHIDRATACIÓN DE ALIMENTOS

Canasta básica de apoyo al embarazo

Conocer el proceso. Comprender sus 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, del envase y de las condiciones de almacenamiento.

02 CÓMO FUNCIONA

En el secado térmico, el agua de los alimentos sólidos o liquidos se evapora, generalmente a temperaturas por debajo del punto de ebullición. La temperatura, la humedad y la circulación del aire se controlan. El calor se transfiere al alimento y el vapor de agua se transporta al exterior.

03 CALIDAD NUTRICIONAL

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

04 CULTIVOS LÁCTICOS

Las bacterias lácticas pueden ser sensibles al calor. Su conservación requiere procesos específicos y controlados, como la liofilización; su 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, según la etiqueta. Un envase adecuado en un lugar fresco y seco ayuda a conservar el producto y puede reducir los costos logísticos.

06 MENOS PESO

La eliminación de agua reduce el peso y facilita el transporte. Un alimento con 90 % de agua puede, en teoría, quedar con una décima parte de su peso inicial si se elimina 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

Nutrición equilibrada para la madre y el bebé.

Una buena nutrición genera grandes comienzos.

Hoy una alimentación más nutritiva, más fuerte, más futuro, más saludable.

NUESTROS PRODUCTOS

CANASTA BÁSICA DE APOYO A LA MUJER EMBARAZADA



Bebida Láctea



Mingau



Polenta



Sopa



Risotto / Arroz



Bebida Aromatizada

- Más nutrientes para tu salud.
- Apoyo en tu etapa de embarazo.
- Alimentos de calidad para el desarrollo del bebé.
- Cuidado hoy para un mañana mejor.

Imágenes ilustrativas

ALI100H$_2$O

Nutrición equilibrada para la madre y para el bebé.

CANASTA BÁSICA
DE APOYO A LA MUJER EMBARAZADA

Ventajas de la Canasta Básica de Apoyo a la Mujer Embarazada

Una alimentación equilibrada hoy para un embarazo más saludable mañana.



01 MENOS PESO Y VOLUMEN

Reducción de peso y volumen, facilitando el transporte, la distribución y el almacenamiento de los productos.

02 SIN NECESIDAD DE REFRIGERACIÓN

No necesita refrigeración. El transporte y el almacenamiento pueden realizarse en condiciones normales.

03 VIDA ÚTIL DE 2 AÑOS

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

04 CALIDAD CONTROLADA

Calidad constante y controlada, con nutrientes importantes para una alimentación equilibrada durante el embarazo.

05 PREPARACIÓN SENCILLA

Solo hay que añadir agua y preparar según las instrucciones, haciendo el consumo práctico en el día a día.

06 NUTRICIÓN PARA LA MADRE Y PARA EL BEBÉ

Soluciones alimentarias pensadas para apoyar el bienestar materno y el desarrollo saludable del bebé.

07 APOYO EN EL DÍA A DÍA

Ideal para programas de apoyo alimentario, ofreciendo practicidad, accesibilidad y confianza a la mujer embarazada.

www.ali100h2o.com

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

Imágenes ilustrativas

CANASTA BÁSICA

de apoyo a mujeres embarazadas

Nutrición práctica y equilibrada para el embarazo y para el día a día.

ALI100H2O
Nutrición por naturaleza, esencial por elección.

4	3	4	28
embarazadas	comidas por día por embarazo	semanas	paquetes

COMPOSICIÓN DE LA CANASTA

Caja de cartón acanalado con los siguientes productos:

BEBIDA LÁCTEA
- Vainilla
- Frutos rojos

MINGAU NUTRITIVO
- Vainilla
- Cereales

ARROZ / RISOTTO
- Pollo
- Carne

POLENTA
- Pollo
- Carne

SOPA
- Legumbres y pollo
- Legumbres y carne

BEBIDA AROMATIZADA
- Mandarina
- Maracuyá



INCLUYE 1 VASO MEDIDOR GRADUADO

Facilita la preparación de los alimentos de forma simpla, práctica y segura, ayudando a garantizar las porciones ideales para una alimentación adecuada durante el embarazo de las mujeres.



Juntos por generaciones más saludables.

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

Imágenes ilustrativas

ALI100H2O
Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

CANASTA BÁSICA

— APOYO A LA MUJER EMBARAZADA —

Soluciones para un mañana mejor.







- Practicidad en el día a día
- Nutrición equilibrada para ti y para tu bebé
- Bienestar materno
- Contribuye al desarrollo saludable del bebé
- Más esperanza para el futuro

DESAYUNO LIGERO

Mingau nutritivo o **Bebida láctea enriquecida**



ALMUERZO

Sopa nutritiva + **Arroz enriquecido con verduras** + **Bebida aromatizada con vitaminas**



CENA

Sopa nutritiva + **Polenta con nutrientes** + **Bebida aromatizada con vitaminas**



Imágenes ilustrativas

www.ali100h2o.com

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

ALI100H2O
Nutrición por naturaleza, esencial por elección.

Canasta Básica
de Apoyo a la Mujer Embarazada

Una alimentación equilibrada hoy,
más salud para la madre y para el bebé mañana.



Cuidar hoy es nutrir el futuro.

Alimentación equilibrada para un embarazo más saludable.

Nutrientes esenciales | Más seguridad | Práctica y versátil | Apoyo para y mujeres embarazadas

Producto deshidratado → **Producto preparado**



Bebida Láctea
(Natural, Fresa o Vainilla)



Rica en proteínas, calcio y vitaminas.

Por persona:	30 g	→	200 ml
Para 4 personas:	120 g	→	800 ml
1 kg:	≈ 33 porciones		

Mingau
(Avena, Maíz y Frutas)



Fuente de energía, fibra y nutrientes esenciales.

Por persona:	45 g	→	250 g
Para 4 personas:	180 g	→	1 000 g
1 kg:	≈ 22 porciones		

Polenta
(Tradicional)



Energía de calidad, ligera y nutritiva.

Por persona:	50 g	→	300 g
Para 4 personas:	200 g	→	1 200 g
1 kg:	20 porciones		

Sopa
(Legumbres con Pollo o Carne)



Sabrosa, nutritiva y fácil de preparar.

Por persona:	40 g	→	400 g
Para 4 personas:	160 g	→	1 600 g
1 kg:	25 porciones		

Risotto / Arroz
(Legumbres y Pollo)



Comida completa, sabrosa y equilibrada.

Por persona:	60 g	→	300 g
Para 4 personas:	240 g	→	1 200 g
1 kg:	≈ 17 porciones		

Bebida Aromatizada
(Naranja o Maracuyá)



Refrescante, rica en vitaminas y minerales.

Por persona:	25 g	→	250 ml
Para 4 personas:	100 g	→	1 000 ml
1 kg:	40 porciones		

Alimentación práctica y de larga duración | Contribuye a la salud de la madre y del bebé | Canasta para 4 mujeres embarazadas Más apoyo. Más salud. Más futuro. | Calidad y seguridad en cada porción

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

Juntos por un mañana mejor.

Imágenes ilustrativas.

ALI100H2O
Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

Nutrición que cuida de dos vidas.

Canasta Básica de Apoyo a la Mujer Embarazada

Método de preparación de los productos

Comidas deshidratadas. Prácticas, nutritivas y seguras.



- Para la madre y el bebé
- Rica en nutrientes esenciales
- Práctica y rápida de preparar
- Ideal para 4 mujeres embarazadas

BEBIDA LÁCTEA

Preparación para 120 g



Fuente de proteínas, calcio y vitaminas. Contribuye al desarrollo del bebé.

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

PAPILLA

Preparación para 180 g



Rica en fibra, vitaminas y minerales. Ayuda a mantener la energía y el bienestar durante el embarazo.

1. Mezcle **180 g** del producto en **0,36 litros** de agua fría y remueva bien.
2. Lleve al fuego y cocine a fuego bajo durante **2 minutos**, removiendo constantemente.
3. Listo para servir.

POLENTA

Preparación para 200 g



Fuente de energía, con vitaminas del complejo B. Una comida ligera, cremosa y nutritiva.

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

SOPA

Preparación para 160 g



Sabrosa, nutritiva y rica en vitaminas y minerales. Ideal para una alimentación equilibrada.

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.

RISOTO / ARROZ

Preparación para 240 g



Una comida completa, sabrosa y rica en nutrientes. Contribuye a una dieta equilibrada durante el embarazo.

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

BEBIDA AROMATIZADA

Preparación para 100 g



Refrescante, rica en vitaminas y minerales. Ayuda a mantener la hidratación y el bienestar de la madre.

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.

Alimentación práctica y de confianza | Contribuye a la salud de la madre y del bebé | Canasta para 4 mujeres embarazadas Más apoyo. Más salud. Más futuro. | Calidad y seguridad en cada comida

Juntos por un mañana mejor.

Imágenes Ilustrativas

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

ALI100H2O

Nutritivo por naturaleza, esencial por elección.

Madres más saludables
Hoy, un futuro más fuerte.



CANASTA BÁSICA

DE APOYO A LA MUJER EMBARAZADA

En la compra mínima de 10 contenedores

Nutrición en cada nueva vida!

Por cada contenedor con 750 canastas básicas, ofrecemos:

200 OLLAS

Para ayudar en la preparación de las comidas de las canastas básicas.



Imagen similar a la real.

200 JUEGOS DE UTENSILIOS

Cada juego está compuesto por:

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



Imágenes similares a las reales.

Soluciones para un mañana mejor.

- APOYO A LA SALUD DE LA MADRE Y DEL BEBÉ
- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
- MÁS IGUALDAD E INCLUSIÓN
- MÁS ESPERANZA PARA EL FUTURO

Juntos por comunidades más fuertes.

Imágenes ilustrativas.

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

ALI100H2O

Nutrición por naturaleza, esencial por elección.

ALIMENTANDO
EMBARAZADAS
CONSTRUYENDO
MAÑANAS

PROTECCIÓN Y TRANSPORTE

Canasta básica para embarazadas OPCIONAL

- Protección de los productos contra impactos con el suelo cuando se lanzan desde aeronaves.
- Protección en zonas de inundaciones o áreas anegadas.
- Protección en zonas con mucho polvo.
- Facilidad en el transporte terrestre.





Más alimentos para un mañana mejor.







Protección de los productos contra impactos con el suelo cuando se lanzan desde aeronaves.

Protección en zonas de inundaciones o áreas anegadas.

Protección en zonas con mucho polvo.

Facilidad en el transporte terrestre.

Imágenes ilustrativas.

Canasta Básica para Embarazadas

www.ali100h2o.com

ALI100H2O

Nutrición por natureza, essencial por elección.

CANASTAS BÁSICAS

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