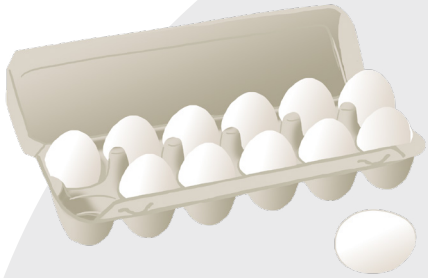
Los alimentos Olo

Cada alimento juega un papel en el desarrollo de su bebé



HUEVOS

1 huevo al día

Las **proteínas** contribuyen a la formación de los músculos, los órganos y la piel.

LECHE

500 ml de leche (2 vasos de 250 ml) al día

El **calcio** y la **vitamina D** contribuyen a la formación de huesos y dientes sólidos.

VERDURAS

1 bolsa de verduras congeladas a la semana

Para consumir más verduras y disfrutar cocinándolas.

MULTIVITAMINAS PRENATALES

1 dosis de multivitaminas al día

Para cubrir todas las necesidades nutricionales, como complemento de las comidas.

El **hierro** contribuye a la formación de células sanguíneas y al transporte de oxígeno.

El **ácido fólico** contribuye al desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la columna vertebral.

Fondation Olo

¿Cómo utilizar los cupones Olo?

Los alimentos Olo se entregan para alimentar al bebé que lleva en su vientre.

En las reuniones con su interventor(a), **recibirá cupones que puede** cambiar por alimentos.

Aquí le explicamos cómo utilizar sus cupones:

1. Lleve los cupones consigo cuando vaya a hacer las compras en el supermercado.

   Un truco: Para no olvidarlos, métalos en su cartera.

2. En la tienda, elija el producto que corresponda al alimento del cupón.

   Tenga en cuenta la marca y la cantidad elegida. Encontrará esta información en el cupón.

3. Una vez en la caja, presente el cupón al mismo tiempo que el alimento. De ese modo, lo recibirá gratuitamente.

Nota

Las tiendas no están obligadas a aceptar los cupones Olo. Es una buena idea asegurarse de que los aceptan al llegar a la tienda. No dude en hablar con su interventor(a) si una tienda rechaza los cupones, o escríbanos a info@fondationolo.ca.

Fondation Olo

Reservados todos los derechos – **fondationolo.ca**