



Tarjeta de alergias para enseñar en Alemania

En alemán. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

**Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie gegen die markierten Zutaten. Bitte:
Mein Gericht darf sie nicht enthalten und nicht mit Küchengeräten oder Öl in
Berührung kommen, die damit in Kontakt waren.**

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

Können Sie bitte in der Küche nachfragen, ob mein Gericht das enthält?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Garnelen**
Gambas y langostinos
- ☐ **Krebse und Krabben**
Cangrejo
- ☐ **Hummer und Langusten**
Bogavante y langosta
- ☐ **Muscheln und Austern**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Tintenfisch**
Calamar, sepia y pulpo
- ☐ **Fisch (alle Sorten)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Sardellen**
Anchoas

Frutos secos y semillas

- ☐ **Erdnüsse**
Cacahuete
- ☐ **Walnüsse**
Nueces
- ☐ **Haselnüsse**
Avellanas
- ☐ **Mandeln**
Almendras
- ☐ **Cashewnüsse**
Anacardos
- ☐ **Pistazien**
Pistachos
- ☐ **Macadamianüsse**
Nueces de macadamia
- ☐ **Sesam**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Weizen und Dinkel**
Trigo y espelta (gluten)
- ☐ **Roggen, Gerste und Hafer**
Centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Eier**
Huevo
- ☐ **Milch, Sahne, Butter und Käse**
Leche, nata, mantequilla y queso
- ☐ **Soja**
Soja

Carnes

- ☐ **Rindfleisch**
Ternera y vacuno
- ☐ **Schweinefleisch**
Cerdo
- ☐ **Hähnchen**
Pollo
- ☐ **Gelatine**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Sellerie**
Apio
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Pfirsiche**
Melocotón
- ☐ **Äpfel**
Manzana

Otros

- ☐ **Senf**
Mostaza
- ☐ **Sulfite (Schwefeldioxid)**
Sulfitos
- ☐ **Lupinen**
Altramuces

112

**Wenn ich eine allergische Reaktion habe, rufen Sie bitte
einen Krankenwagen.**

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 112

**Vielen Dank für
Ihre Hilfe.**

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enseña al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Alemania los restaurantes deben informar de los 14 alérgenos de la UE en la carta o un cartel, o de palabra si hay registro escrito (LMIDV, § 4). Ojo: los Spätzle llevan huevo y trigo, y el mazapán (Marzipan), almendra. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Reglamento (UE) 1169/2011 (LMIV), LMIDV alemana (§ 4), Merkblatt 75 de la Stadt Münster y Consulado General de España en Múnich