



Tarjeta de alergias para enseñar en Australia

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

I have a severe food allergy to the items marked below. Please make sure my meal does not contain them and does not touch any utensils or oil that have touched them.

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.

Could you please check with the kitchen whether my dish contains any of these?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Prawns**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster and crayfish**
Bogavante, langosta y cangrejo de río
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Fish sauce**
Salsa de pescado

Frutos de cáscara

- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Brazil nuts**
Nueces de Brasil
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Macadamias**
Nueces de macadamia
- ☐ **Pecans**
Nueces pecanas
- ☐ **Pine nuts**
Piñones
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Walnuts**
Nueces

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye and oats (gluten)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Eggs**
Huevo
- ☐ **Milk and dairy (butter, cheese, cream)**
Leche y lácteos (mantequilla, queso, nata)
- ☐ **Soy (soybeans, tofu, soy sauce)**
Soja (habas de soja, tofu, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Gelatine**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Celery and celeriac**
Apio y apionabo
- ☐ **Kiwi fruit**
Kiwi
- ☐ **Peaches**
Melocotón
- ☐ **Apples**
Manzana

Cacahuete, sésamo y otros

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Sesame seeds**
Sésamo
- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (seeds and flour)**
Altramuces (y su harina)

000

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 000

Thank you for your help.

Gracias por su ayuda

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

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

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

En Australia, cafés y restaurantes deben darte la información de alérgenos si la pides, con cada fruto de cáscara por separado; apio y mostaza no son obligatorios: pregunta. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: FSANZ (Norma 1.2.3 de alérgenos), Departamento de Infraestructura de Australia (Triple Zero 000 y 112) y Reglamento (UE) 1169/2011

