



Tarjeta de alergias para enseñar en Bahamas

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

- ☐ **Conch (salad, fritters, cracked conch)**
Caracola (conch) en ensalada, buñuelos o rebozada
- ☐ **Fish (all kinds, including fish stock)**
Pescado (todo tipo, también el caldo)
- ☐ **Grouper and snapper**
Mero y pargo
- ☐ **Prawns and shrimps**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster and crawfish (spiny lobster)**
Langosta
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Cashew nuts**
Anacardos
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Walnuts and pecans**
Nueces y pacanas
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Macadamia nuts**
Nueces de macadamia
- ☐ **Sesame seeds**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

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

Carnes

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

Frutas y verduras

- ☐ **Coconut and coconut milk**
Coco y leche de coco
- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Pineapple**
Piña
- ☐ **Hot peppers (goat pepper)**
Guindilla picante (goat pepper)

Otros

- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (beans and flour)**
Altramuces (y su harina)

911

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 911

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.

Bahamas no tiene lista oficial de alérgenos y la ley solo exige etiquetas en inglés en alimentos envasados: pregunta siempre; ojo: la caracola (conch), un molusco, está en ensaladas, buñuelos y hasta en el pollo frito. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Royal Bahamas Police Force (números de emergencia), Bahamas.com (oficina de turismo oficial), Food Safety and Quality Act 2016 y Reglamento (UE) 1169/2011