



Tarjeta de alergias para enseñar en Brasil

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

Tenho alergia alimentar grave ao que está marcado. Por favor, meu prato não pode conter esses alimentos nem ter contato com utensílios ou óleo que tenham tocado neles.

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.

Pode verificar com a cozinha se o meu prato contém isso?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Peixe (todos os tipos)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Camarão (também seco)**
Gambas y langostinos (también secos)
- ☐ **Caranguejo e siri**
Cangrejo
- ☐ **Lagosta**
Bogavante y langosta
- ☐ **Lula e polvo**
Calamar y pulpo
- ☐ **Mexilhão**
Mejillones
- ☐ **Ostras e vieiras**
Ostras y vieiras

Frutos secos

- ☐ **Amendoim**
Cacahuete
- ☐ **Castanha-do-pará (castanha-do-brasil)**
Nuez de Brasil
- ☐ **Castanha-de-caju**
Anacardos
- ☐ **Amêndoas**
Almendras
- ☐ **Nozes**
Nueces
- ☐ **Avelãs**
Avellanas
- ☐ **Pistache**
Pistachos
- ☐ **Macadâmia**
Nueces de macadamia
- ☐ **Noz-pecã**
Pacanas
- ☐ **Pinoli**
Piñones

Cereales, huevo y leche

- ☐ **Trigo (farinha, pão, massas)**
Trigo (harina, pan, pasta)
- ☐ **Cevada, centeio e aveia (glúten)**
Cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Ovo**
Huevo
- ☐ **Leite e derivados (queijo, manteiga, creme de leite)**
Leche y lácteos (queso, mantequilla, nata)

Legumbres y semillas

- ☐ **Soja**
Soja
- ☐ **Tremoço**
Altramuces
- ☐ **Gergelim**
Sésamo

Otros

- ☐ **Aipo (salsão)**
Apio
- ☐ **Mostarda**
Mostaza
- ☐ **Sulfitos**
Sulfitos
- ☐ **Látex natural (luvas de látex)**
Látex natural (guantes de látex)

192

Se eu tiver uma reação alérgica, por favor chamem uma ambulância.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 192

Agradeço muito a sua ajuda.

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.

Brasil obliga a avisar en los envasados de sus alérgenos oficiales (entre ellos, nuez de Brasil, pinoli y látex natural), pero no en restaurantes; ojo: el vatapá, también dentro del acarajé, lleva gambas secas, cacahuete y anacardo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Anvisa (RDC 26/2015 de etiquetado de alérgenos), Ministerio de Exteriores de España, SAMU 192 y Reglamento (UE) 1169/2011