



Tarjeta de alergias para enseñar en Canadá

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

- ☐ **Shrimp and prawns**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster and crayfish**
Bogavante, langosta y cangrejo de río
- ☐ **Clams, oysters, mussels and scallops**
Almejas, ostras, mejillones y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)**
Pescado (todo tipo)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Walnuts and pecans**
Nueces y nueces pecanas
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Brazil nuts, macadamia nuts and pine nuts**
Nueces de Brasil, de macadamia y piñones
- ☐ **Sesame**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye, oats and triticale (gluten)**
Trigo, cebada, centeno, avena y triticale (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
- ☐ **Gelatin**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Peaches**
Melocotón
- ☐ **Apples**
Manzana

Otros

- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (lupine) 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.

Health Canada obliga a declarar sus alérgenos prioritarios (entre ellos mostaza, sésamo y sulfitos) y las fuentes de gluten solo en envasados: en restaurantes, pregunta siempre. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Health Canada y CFIA (alérgenos prioritarios y fuentes de gluten), CRTC (9-1-1), Parques de Canadá y Reglamento (UE) 1169/2011