



Tarjeta de alergias para enseñar en Chipre

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

Έχω σοβαρή τροφική αλλεργία σε ό,τι είναι σημειωμένο. Παρακαλώ, το πιάτο μου δεν πρέπει να το περιέχει ούτε να έρθει σε επαφή με σκεύη ή λάδι που το έχουν αγγίξει.

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.

Μπορείτε να ελέγξετε με την κουζίνα αν το πιάτο μου το περιέχει;

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

- ☐ Ψάρια (όλα τα είδη)
Pescado (todo tipo) · *psária (óla ta ídi)*
- ☐ Γάυρος, αντζούγιες
Boquerones y anchoas · *gávros, andzúyies*
- ☐ Μπακαλιάρος
Bacalao · *bakaliáros*
- ☐ Ταραμάς (αυγά ψαριού)
Huevas de pescado (taramá) · *taramás (avgá psariú)*

Marisco

- ☐ Γαρίδες
Gambas y langostinos · *garídes*
- ☐ Καβούρι
Cangrejo · *kavúri*
- ☐ Αστακός, караβίδες
Bogavante, langosta y cigalas · *astakós, karavídes*
- ☐ Μύδια
Mejillones · *mídia*
- ☐ Στρείδια, χτένια, αχιβάδες
Ostras, vieiras y almejas · *strídiá, jténia, ajivádes*
- ☐ Καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι
Calamar, sepia y pulpo · *kalamári, supiá, jtapódi*
- ☐ Σαλιγκάρια
Caracoles · *saligária*

Frutos secos y semillas

- ☐ Αράπικο φιστίκι (αραχίδες)
Cacahuete · *arápiko fistíki (arajídes)*
- ☐ Αμύγδαλα
Almendras · *amígdala*
- ☐ Καρύδια
Nueces · *karídiá*
- ☐ Φουντούκια
Avellanas · *fundúkia*
- ☐ Φιστίκια Αιγίνης
Pistachos · *fistíkia eyínis*
- ☐ Κάσιους
Anacardos · *kásius*
- ☐ Πεκάν, καρύδια Βραζιλίας, μακαντάμια
Pacanas, nueces de Brasil y macadamias · *pekán, karídiá vrazilías, makadámia*
- ☐ Κουκουνάρια
Piñones · *kukunária*
- ☐ Σουσάμι, ταχίνι
Sésamo y tahini · *susámi, tajíni*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ Σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη (γλουτένη)
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *sitári, krizári, síkali, vrómi (gluténí)*
- ☐ Πουργούρι
Bulgur (trigo) · *purgúri*
- ☐ Αυγά
Huevo · *avgá*
- ☐ Γάλα και γαλακτοκομικά (βούτυρο, γιαούρτι, τυρί, χαλλούμι)
Leche y lácteos (mantequilla, yogur, queso, halloumi) · *gála ke galaktokomiká (vútiro, yaúrti, tirí, jalúmi)*
- ☐ Σόγια
Soja · *sóya*

Otros

- ☐ Σέλινο
Apio · *sélino*
- ☐ Μουστάρδα (σινάπι)
Mostaza · *mustárda (sinápi)*
- ☐ Θειώδη (διοξειδίο του θείου)
Sulfitos · *ziódi (dioksídió tu zíu)*
- ☐ Λούπινα
Altramuces · *lúpina*

112

Αν πάθω αλλεργική αντίδραση, καλέστε ασθενοφόρο.

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

Ευχαριστώ για τη βοήθειά σας.

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 Chipre, los restaurantes deben tener por escrito la información de los 14 alérgenos de la UE (lo confirmó su Tribunal de Apelación en 2025); ojo: el tahini del meze es sésamo, el halloumi es queso y el soutzoukos lleva almendras o nueces. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Reglamento (UE) 1169/2011 y sentencia del Tribunal de Apelación de Chipre (2025), Viceministerio de Turismo (Visit Cyprus) y Exteriores de España (112 o 199)