



Tarjeta de alergias para enseñar en Egipto

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

لدي حساسية غذائية شديدة من الأطعمة المؤشّر عليها. أرجو ألا يحتوي طبقي على أيّ منها، وألا يُحضّر بأدوات أو زيت لامسها.

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.

هل يمكنكم التأكد مع المطبخ من أن طبقي لا يحتوي عليها؟

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y crustáceos

- ☐ السمك (جميع الأنواع)
Pescado (todo tipo) · *as-samak (gamī al-anwā)*
- ☐ السردين والأنشوجة
Sardinas y anchoas · *as-sardīn wa-l-anchūga*
- ☐ الفسيخ والرنجة
Fesikh y arenque (pescado salado o ahumado) · *al-fisij wa-r-ringa*
- ☐ الجمبري
Gambas y langostinos · *al-gambarī*
- ☐ الكابوريا (السلطعون)
Cangrejo · *al-kabūrya (as-salṭa'ūn)*

Moluscos

- ☐ المحار وبلح البحر والصدفيات
Ostras, mejillones y moluscos de concha · *al-maḥār wa-balaḥ al-baḥr wa-ṣ-ṣadafiyāt*
- ☐ الكاليماري والحبار
Calamar y sepia · *al-kalamāri wa-l-ḥabbār*
- ☐ الأخطبوط
Pulpo · *al-aṭṭabūt*

Frutos secos y sésamo

- ☐ الفول السوداني
Cacahuete · *al-fūl as-sudānī*
- ☐ اللوز
Almendras · *al-lōz*
- ☐ عين الجمل (الجوز)
Nueces · *ʿen al-gamal (al-gōz)*
- ☐ الكاجو
Anacardos · *al-kāgu*
- ☐ الفستق
Pistachos · *al-fustuq*
- ☐ البندق
Avellanas · *al-bunduq*
- ☐ السمسم
Sésamo · *as-simsim*
- ☐ الطحينة والحلاوة الطحينية
Tahina y halva (pasta de sésamo) · *aṭ-ṭaḥīna wa-l-ḥalāwa aṭ-ṭaḥīniyya*

Legumbres y soja

- ☐ الفول والطعمية
Habas y ta'meya (falafel de habas) · *al-fūl wa-ṭ-ṭa'miyya*
- ☐ الحمص
Garbanzos · *al-ḥummuṣ*
- ☐ العدس
Lentejas · *al-'ads*
- ☐ الترمس
Altramuces · *at-turmus*
- ☐ فول الصويا
Soja · *fūl aṣ-ṣōya*

Cereales, huevo y leche

- ☐ القمح والشعير والجاودار والشوفان
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *al-qamḥ / ach-cha'ir / al-gāwdār / ach-chūfān*
- ☐ السميد والفريك والعيش البلدي
Sémola, freekeh y pan baladi (trigo) · *as-samid / al-firik / al-ēch al-baladi*
- ☐ البيض
Huevo · *al-bayḍ*
- ☐ اللبن والحليب ومنتجات الألبان
Leche y lácteos · *al-laban / al-ḥalīb / muntagāt al-albān*
- ☐ السمن والزبدة
Ghee (mantequilla clarificada) y mantequilla · *as-samn wa-z-zibda*

Otros

- ☐ الكرفس
Apio · *al-karafs*
- ☐ الخردل
Mostaza · *al-jardal*
- ☐ الكبريتينات
Sulfitos · *al-kibriṭitāt*

123

إذا أصبت بردّ فعل تحسسي، اتصلوا بالإسعاف من فضلكم.
Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 123

شكراً على مساعدتكم.
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 Egipto, la ta'meya (su falafel) es de habas; la salsa tahina, de sésamo, acompaña bocadillos y pescado, y dulces como la kunafa, la basbousa o el baklava llevan frutos secos o crema. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Embajada de España en El Cairo, FCDO del Reino Unido (emergencias), Experience Egypt (Ministerio de Turismo y Antigüedades) y Reglamento (UE) 1169/2011

