



Tarjeta de alergias para enseñar en los Emiratos Árabes Unidos

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 طريقي 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 طريقي لا يحتوي عليها؟

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y crustáceos

السّمك (جميع الأنواع)

☐ Pescado (todo tipo) · *as-samak (yamī al-anwā)*

الهامور والكنعد

☐ Mero (hammour) y caballa real (kingfish) · *al-hāmūr wa-l-kanʿad*

الروبيان (الجمبري)

☐ Gambas y langostinos · *ar-rubyān (al-yambari)*

سرطان البحر

☐ Cangrejo · *saraṭān al-baḥr*

جراد البحر (الاستاكوزا)

☐ Bogavante y langosta · *yarād al-baḥr (al-istākōza)*

Moluscos

المحار وبلح البحر والصدفيات

☐ Ostras, mejillones y moluscos de concha · *al-maḥār wa-balaḥ al-baḥr wa-ṣ-ṣadafiyāt*

الحبار والكاليماري

☐ Calamar y sepia · *al-ḥabbār wa-l-kalamārī*

الأخطبوط

☐ Pulpo · *al-aḥṭabūṭ*

Frutos secos y sésamo

الفول السوداني

☐ Cacahuete · *al-fūl as-sūdānī*

اللوز

☐ Almendras · *al-lawz*

الجوز

☐ Nueces · *al-yawz*

الكاجو

☐ Anacardos · *al-kāyū*

الفستق الحلبي

☐ Pistachos · *al-fustuq al-ḥalabī*

البندق

☐ Avellanas · *al-bunduq*

الصنوبر

☐ Piñones · *aṣ-ṣanawbar*

السّمسم

☐ Sésamo · *as-simsim*

الطحينة

☐ Tahina (pasta de sésamo) · *aṭ-ṭaḥīna*

Legumbres y soja

الحمص

☐ Garbanzos · *al-ḥummuṣ*

العدس

☐ Lentejas · *al-ʿadas*

الترمس

☐ Altramuces · *aṭ-turmus*

فول الصويا

☐ Soja · *fūl aṣ-ṣūyā*

Cereales, huevo y leche

القمح والشعير والجاودار

☐ Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *al-qamḥ / ach-chaʿīr / al-yāwdār / ach-chūfān*

السميد والبرغل والهريس

☐ Sémola, bulgur y harís (trigo) · *as-samīd / al-burgul / al-harīs*

البيض

☐ Huevo · *al-bayḍ*

الحليب ومنتجات الألبان

☐ Leche y lácteos · *al-ḥalīb wa-muntayāt 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-kibrītītāt*

998

إذا أصبت بردّ فعل تحسسي، اتصلوا بالإسعاف من فضلكم.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 998

شكراً على مساعدتكم.

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enseñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Dubái, el Código Alimentario obliga a los restaurantes a declarar 9 alérgenos (no el apio, la mostaza, los sulfitos, los altramuces ni los moluscos); el harís lleva trigo y ghee, y el balalit, huevo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta.

Fuentes: Portal oficial del Gobierno de los EAU (u.ae), Código Alimentario de Dubai Municipality, Visit Abu Dhabi (DCT Abu Dabi) y Reglamento (UE) 1169/2011

