



Tarjeta de alergias para enseñar en Estados Unidos

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 crawfish**
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)
- ☐ **Anchovies**
Anchoas

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Pecans**
Nueces pecanas
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Sesame**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye and oats (gluten)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Corn**
Maíz
- ☐ **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
- ☐ **Bananas**
Plátano

Otros

- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulfites**
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.

EE. UU. tiene 9 alérgenos de declaración obligatoria (no incluye moluscos, apio, mostaza ni altramuces), pero solo en envasados: lo que te sirven al pedir no lleva etiqueta, así que pregunta siempre. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: FDA (alérgenos principales, FALCPA y FASTER Act), Embajada de España en Washington (recomendaciones de viaje) y Reglamento (UE) 1169/2011