



Tarjeta de alergias para enseñar en Filipinas

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

- ☐ **Prawns and shrimps**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster**
Langosta y bogavante
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds, including fish stock)**
Pescado (todo tipo, también el caldo)

Salsas y condimentos filipinos

- ☐ **Fish sauce (patis)**
Salsa de pescado (patis)
- ☐ **Shrimp or fish paste (bagoong)**
Pasta de gambas o pescado (bagoong)
- ☐ **Oyster sauce**
Salsa de ostras
- ☐ **Peanut sauce (kare-kare)**
Salsa de cacahuete (kare-kare)
- ☐ **Soy sauce (toyo)**
Salsa de soja (toyo)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Cashew nuts**
Anacardos
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Pili nuts**
Nueces de pili
- ☐ **Sesame seeds**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye and oats (gluten)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Eggs**
Huevo
- ☐ **Milk and dairy (butter, cheese)**
Leche y lácteos (mantequilla, queso)
- ☐ **Soya (soya beans, tofu)**
Soja (habas de soja, tofu)

Otros

- ☐ **Coconut and coconut milk (gata)**
Coco y leche de coco (gata)
- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (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.

En Filipinas la declaración de alérgenos (FDA) solo es obligatoria en envasados, no en restaurantes: pregunta siempre; ojo: el kare-kare lleva salsa de cacahuete y se sirve con bagoong (pasta de gambas). La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta.

Fuentes: FDA de Filipinas (Orden Administrativa 2014-0030 de etiquetado de alimentos envasados), DILG (Unified 911) y Reglamento (UE) 1169/2011