



Tarjeta de alergias para enseñar en Finlandia

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

Minulla on vakava ruoka-allergia alla merkityille ruoka-aineille. Annokseni ei saa sisältää niitä, eikä se saa joutua kosketuksiin välineiden tai öljyn kanssa, joissa niitä on käsitelty.

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.

Voisitteko tarkistaa keittiöstä, sisältääkö annokseni näitä?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

- ☐ **Kala (kaikki lajit)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Lohi ja kirjolohi**
Salmón y trucha arcoíris
- ☐ **Silakka ja muikku**
Arenque del Báltico y corégono (muikku)
- ☐ **Kuha ja ahven**
Lucioperca y perca
- ☐ **Savukala**
Pescado ahumado
- ☐ **Mäti**
Huevas de pescado

Marisco

- ☐ **Katkaravut**
Gambas y langostinos
- ☐ **Ravut ja taskuravut**
Cangrejos de río y cangrejos
- ☐ **Hummeri**
Bogavante
- ☐ **Simpukat (sinisimpukat, osterit, kampasimpukat)**
Mejillones, ostras y vieiras
- ☐ **Kalmari, seepia ja mustekala**
Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

- ☐ **Maapähkinä**
Cacahuete
- ☐ **Manteli**
Almendras
- ☐ **Hasselpähkinä**
Avellanas
- ☐ **Saksanpähkinä**
Nueces
- ☐ **Cashewpähkinä**
Anacardos
- ☐ **Pistaasipähkinä**
Pistachos
- ☐ **Pekaanipähkinä, parapähkinä ja makadamiapähkinä**
Pacanas, nueces de Brasil y macadamias
- ☐ **Seesaminsien**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Vehnä, ruis, ohra ja kaura (gluteeni)**
Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Speltti**
Espelta
- ☐ **Kananmuna**
Huevo
- ☐ **Maito ja maitotuotteet (juusto, voi, kerma, rahka)**
Leche y lácteos (queso, mantequilla, nata, quark)
- ☐ **Hera**
Suero de leche
- ☐ **Soija**
Soja
- ☐ **Otros**
- ☐ **Selleri**
Apio
- ☐ **Sinappi**
Mostaza
- ☐ **Sulfiitit (rikkidioksidi)**
Sulfitos
- ☐ **Lupiini**
Altramuces

112

Jos saan allergisen reaktion, soittakaa ambulanssi.

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

Kiitos avustanne.

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 Finlandia, los restaurantes deben informar de los 14 alérgenos de la UE por escrito o, si un aviso escrito lo indica, a través del personal. Ojo: el pan de centeno (ruisleipä) acompaña casi todo y lleva gluten. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Decreto 834/2014 del Ministerio de Agricultura de Finlandia y guía de la Ciudad de Helsinki (alérgenos en restaurantes), InfoFinland (112) y Reglamento (UE) 1169/2011