



Tarjeta de alergias para enseñar en Islandia

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

Ég er með alvarlegt fæðuofnæmi fyrir því sem er merkt við hér. Vinsamlegast gætið þess að rétturinn minn innihaldi það ekki og komist ekki í snertingu við áhöld eða olíu sem hafa snert það.

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.

Gætuð þið athugað í eldhúsinu hvort rétturinn minn innihaldi þetta?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Fiskur (allar tegundir)

Pescado (todo tipo)

☐ Þorskur og ýsa

Bacalao y eglefino

☐ Lax og bleikja

Salmón y salvelino

☐ Síld

Arenque

☐ Hrogn

Huevas de pescado

Marisco

☐ Rækjur

Gambas y langostinos

☐ Humar

Cigalas y bogavante

☐ Krabbi

Cangrejo

☐ Kræklingur

Mejillones

☐ Hörpuskel og ostrur

Vieiras y ostras

☐ Smokkfiskur

Calamar

Frutos secos y semillas

☐ Jarðhnetur

Cacahuete

☐ Möndlur

Almendras

☐ Heslihnetur

Avellanas

☐ Valhnetur

Nueces

☐ Kasjúhnetur

Anacardos

☐ Pistasíuhnetur

Pistachos

☐ Pekanhnetur, parahnetur og

macadamiahnetur

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ Sesamfræ

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Hveiti, rúgur, bygg og hafrar (glúten)

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ Spelt

Espelta

☐ Egg

Huevo

☐ Mjólk og mjólkurvörur (skyr, ostur, smjör, rjómi)

Leche y lácteos (skyr, queso, mantequilla, nata)

☐ Mýsa

Suero de leche

☐ Soja

Soja

Otros

☐ Sellerí

Apio

☐ Sinnep

Mostaza

☐ Súlfit (brennisteinsdíoxíð)

Sulfitos

☐ Lúpína

Altramuces

112

Ef ég fæ ofnæmisviðbrögð, vinsamlegast hringið á sjúkrabíl.

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

Takk kærlega fyrir hjálpina.

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 Islandia, restaurantes y cafeterías deben informar de los 14 alérgenos de la UE por escrito o de palabra, con un cartel que invite a preguntar; ojo: el skyr es un lácteo y el pan rúgbrauð lleva centeno (gluten). La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta.

Fuentes: Matvælastofnun (MAST, guía de alérgenos en alimentos no envasados), Neyðarlínan 112 y Reglamento (UE) 1169/2011 (aplicable en Islandia por el EEE)

