



Tarjeta de alergias para enseñar en Israel

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

יש לי אלרגיה חמורה למזונות המסומנים. בבקשה, אסור שהמנה שלי תכיל אותם או תבוא במגע עם כלים או שמן שנגעו בהם.

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.

תוכלו לבדוק במטבח אם המנה שלי מכילה אותם?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ דגים (כל הסוגים)
Pescado (todo tipo) · *dagim (kol ha-sugim)*
- ☐ סלמון
Salmón · *salmon*
- ☐ טונה
Atún · *tuna*
- ☐ שרימפס
Gambas y langostinos · *shrimps*
- ☐ סרטנים
Cangrejo · *sartanim*
- ☐ לובסטר
Bogavante y langosta · *lobster*
- ☐ צדפות ומולים
Almejas, mejillones, ostras y otros moluscos de concha · *tsdafot u-mulim*
- ☐ קלמרי ותמנון
Calamar y pulpo · *kalamari ve-tamnun*

Frutos secos y semillas

- ☐ בוטנים
Cacahuete · *botnim*
- ☐ אגוזי מלך
Nueces · *egozei melekh*
- ☐ שקדים
Almendras · *shkedim*
- ☐ אגוזי לוז
Avellanas · *egozei luz*
- ☐ קשיו
Anacardos · *kashyu*
- ☐ פיסטוקים
Pistachos · *pistukim*
- ☐ אגוזי פקאן
Pacanas · *egozei pekan*
- ☐ שומשום וטחינה
Sésamo y tahina · *shumshum ve-tkhina*
- ☐ חלווה
Halva (dulce de sésamo) · *khalva*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ חיטה, שעורה, שיפון ושיבולת שועל (גלוטן)
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *khita, se'ora, shifon ve-shibolet shu'al (gluten)*
- ☐ ביצים
Huevo · *beitsim*
- ☐ חלב ומוצרי חלב
Leche y lácteos · *khalav u-mutsrei khalav*
- ☐ סויה
Soja · *soya*

Legumbres

- ☐ תורמוס
Altramuces · *turmus*
- ☐ גרגרי חומוס
Garbanzos · *gargerei khumus*
- ☐ עדשים
Lentejas · *adashim*
- ☐ אפונה
Guisantes · *afuna*
- ☐ Otros
- ☐ סלרי
Apio · *seleri*
- ☐ חרדל
Mostaza · *khardal*
- ☐ סולפיטים
Sulfitos · *sulfitim*
- ☐ קיווי
Kiwi · *kivi*
- ☐ אפרסק
Melocotón · *afarsek*

101

אם תהיה לי תגובה אלרגית, בבקשה תזמינו אמבולנס.
Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 101

תודה רבה על העזרה.
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.

Israel aplica a los envasados las normas de alérgenos de la UE, con cambios y etiqueta en hebreo; en restaurantes, pregunta siempre. Ojo: la tahina (sésamo) va en el hummus, el falafel y muchas salsas. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Embajada de España en Tel Aviv (emergencias), USDA FAS (normas de etiquetado de Israel), Food Allergy Research & Education y Reglamento (UE) 1169/2011

