



Tarjeta de alergias para enseñar en Italia

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

Ho un'allergia alimentare grave agli alimenti segnati. Per favore, il mio piatto non deve contenerli né venire a contatto con utensili od olio che li abbiano toccati.

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.

Può verificare in cucina se il mio piatto li contiene?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ **Pesce (tutti i tipi)**

Pescado (todo tipo)

☐ **Acciughe (alici)**

Anchoas

☐ **Uova di pesce (bottarga)**

Huevas de pescado (botarga)

Marisco

☐ **Gamberi e gamberoni**

Gambas y langostinos

☐ **Granchio**

Cangrejo

☐ **Astice, aragosta e scampi**

Bogavante, langosta y cigalas

☐ **Cozze**

Mejillones

☐ **Vongole, ostriche e**

capesante

Almejas, ostras y vieiras

☐ **Calamari, seppie e polpo**

Calamar, sepia y pulpo

☐ **Lumache**

Caracoles

Frutos secos y semillas

☐ **Arachidi (noccioline)**

Cacahuete

☐ **Mandorle**

Almendras

☐ **Nocciole**

Avellanas

☐ **Noci**

Nueces

☐ **Anacardi**

Anacardos

☐ **Pistacchi**

Pistachos

☐ **Noci pecan, noci del Brasile e noci di macadamia**

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ **Pinoli**

Piñones

☐ **Semi di sesamo**

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Frumento (grano), segale, orzo e avena (glutine)**

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ **Farro e kamut**

Espelta y kamut

☐ **Uova**

Huevo

☐ **Latte e latticini (burro, panna, formaggio)**

Leche y lácteos (mantequilla, nata, queso)

☐ **Soia**

Soja

Otros

☐ **Grano saraceno**

Trigo sarraceno (pizzoccheri)

☐ **Sedano**

Apio

☐ **Senape**

Mostaza

☐ **Solfiti (anidride solforosa)**

Sulfitos

☐ **Lupini**

Altramuces

118

Se ho una reazione, chiamate un'ambulanza, per favore.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 118

Grazie per il suo aiuto.

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 Italia, bares y restaurantes deben indicar los 14 alérgenos de la UE de cada plato en la carta, un registro o un cartel, o remitirte al personal con la información por escrito; ojo: el pesto lleva piñones y queso. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta.

Fuentes: D.Lgs. 231/2017 (art. 19, alérgenos en restaurantes y bares), Italia.it (118 y 112) y Reglamento (UE) 1169/2011

