Safe on Travel
SEGUROS DE VIAJE

TARJETA DE ALERGIAS

Tarjeta de alergias para enseñar en Kenia

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 and crayfish** — Bogavante, langosta y cangrejo de río
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops** — Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus** — Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)** — Pescado (todo tipo)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts (groundnuts) and peanut oil** — Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Cashew nuts** — Anacardos
- ☐ **Macadamia nuts** — Nueces de macadamia
- ☐ **Almonds** — Almendras
- ☐ **Walnuts** — Nueces
- ☐ **Hazelnuts** — Avellanas
- ☐ **Pistachios** — Pistachos
- ☐ **Sesame seeds (simsim)** — Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye and oats (gluten)** — Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Eggs** — Huevo
- ☐ **Milk and dairy (butter, ghee, cream, yoghurt)** — Leche y lácteos (mantequilla, ghee, nata, yogur)
- ☐ **Soya (soya beans, soy sauce)** — Soja (habas de soja, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef** — Ternera y vacuno
- ☐ **Goat and mutton** — Cabra y cordero
- ☐ **Pork** — Cerdo
- ☐ **Chicken** — Pollo

Frutas y verduras

- ☐ **Celery** — Apio
- ☐ **Coconut and coconut milk** — Coco y leche de coco
- ☐ **Mango** — Mango
- ☐ **Bananas** — Plátano

Otros

- ☐ **Mustard** — Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)** — Sulfitos
- ☐ **Lupin (beans and flour)** — Altramuces (y su harina)

999 **If I have a reaction, please call an ambulance.**
Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 999

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 Kenia la norma de etiquetado (KS EAS 38) solo cubre alimentos envasados, no la comida de restaurantes y lodges: pregunta siempre; ojo: en la costa muchos curris suajilis llevan leche de coco. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: KEBS (norma KS EAS 38 de etiquetado de alimentos envasados), Magical Kenya (Kenya Tourism Board), GOV.UK (999) y Reglamento (UE) 1169/2011