



Tarjeta de alergias para enseñar en Maldivas

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

- ☐ **Tuna (fresh, dried or smoked)**
Atún (fresco, seco o ahumado)
- ☐ **Fish (all kinds, including fish stock)**
Pescado (todo tipo, también el caldo)
- ☐ **Prawns and shrimps**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster**
Langosta y bogavante
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Cashew nuts**
Anacardos
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Macadamia nuts**
Nueces de macadamia
- ☐ **Sesame seeds**
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
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Lamb and mutton**
Cordero

Frutas y verduras

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

Otros

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

911

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 911

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 Maldivas la norma de etiquetado (MFDA) es para alimentos envasados, no para restaurantes: pregunta siempre; ojo: la cocina local se basa en atún y coco, y la garudhiya es caldo de pescado. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Visit Maldives (oficina de turismo oficial), MFDA (norma de etiquetado de alimentos envasados), PSM News (911) y Reglamento (UE) 1169/2011