



Tarjeta de alergias para enseñar en Marruecos

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

لدي حساسية غذائية شديدة من الأطعمة المؤشّر عليها. أرجو ألا يحتوي طبقي على أيّ منها، وألا يُحضّر بأدوات أو زيت لامسها.

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.

هل يمكنكم التأكد مع المطبخ من أن طبقي لا يحتوي عليها؟

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y crustáceos

- ☐ السمك (جميع الأنواع)
Pescado (todo tipo) · *as-samak (yamī al-anwā)*
- ☐ السردين والأنشوجة
Sardinas y anchoas · *as-sardīn wa-l-anchūya*
- ☐ القملون (الجمبري)
Gambas y langostinos · *al-qamrūn (al-yambarī)*
- ☐ سرطان البحر
Cangrejo · *saraṭān al-baḥr*

Moluscos

- ☐ المحار وبلح البحر والصدفيات
Ostras, mejillones y moluscos de concha · *al-maḥār wa-balaḥ al-baḥr wa-ṣ-sadaḥfiyyāt*
- ☐ الكلمار والحبار
Calamar y sepia · *al-kalamār wa-l-ḥabbār*
- ☐ الأخطبوط
Pulpo · *al-aḥṭubūt*
- ☐ الحلزون (البابوش)
Caracoles (babbouche) · *al-ḥalazūn (al-babbūch)*

Frutos secos

- ☐ الفول السوداني (الكاوكاو)
Cacahuete · *al-fūl as-sūdānī (kāwkāw)*
- ☐ اللوز
Almendras · *al-lawz*
- ☐ الجوز (الكركاغ)
Nueces · *al-yawz (gergā)*
- ☐ الكاجو
Anacardos · *al-kāyū*
- ☐ الفستق الحلبي
Pistachos · *al-fustuq al-ḥalabī*
- ☐ البندق
Avellanas · *al-bunduq*

Legumbres

- ☐ الحمص
Garbanzos · *al-ḥummuṣ*
- ☐ العدس
Lentejas · *al-ʿadas*
- ☐ الفول
Habas · *al-fūl*
- ☐ الترمس
Altramuces · *at-turmus*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ القمح والشعير والجاودار والشوفان
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *al-qamḥ / ach-chaʿīr / al-yāwdār / ach-chūfān*
- ☐ السميد والكسكس
Sémola y cuscús (trigo) · *as-samīd / al-kuskus*
- ☐ البيض
Huevo · *al-bayḍ*
- ☐ الحليب ومشتقاته
Leche y lácteos · *al-ḥalīb wa-muchtaqqātuh*
- ☐ السمن
Smen (mantequilla fermentada) · *as-smen*
- ☐ فول الصويا
Soja · *fūl aṣ-ṣūyā*
- Otros**
- ☐ السمسم (الجنجلان)
Sésamo · *as-simsim (yanylān)*
- ☐ زيت الأركان
Aceite de argán · *zayt al-arkān*
- ☐ الكرفس (الكرافس)
Apio · *al-karafs (krāfes)*
- ☐ الخردل
Mostaza · *al-jardal*
- ☐ الكبريتينات
Sulfitos · *al-kibrītītāt*

150

شكراً على مساعدتكم. إذا أصبت بردّ فعل تحسسي، اتصلوا بالإسعاف من فضلكم. Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 150 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.

Marruecos obliga a declarar en los envasados los mismos 14 alérgenos que la UE (Decreto 2-12-389); en la cocina, la almendra está en la pastela, el amlou y los cuernos de gacela, y la ghrība suele llevar sésamo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: ONSSA (Decreto 2-12-389 de etiquetado), FCDO del Reino Unido (emergencias), ONMT (Visit Morocco), Consulado de España en Casablanca y Reglamento (UE) 1169/2011