



Tarjeta de alergias para enseñar en Namibia

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
- ☐ **Crayfish and lobster**
Langosta y bogavante
- ☐ **Oysters, mussels and clams**
Ostras, mejillones y almejas
- ☐ **Squid (calamari) and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds, including hake)**
Pescado (todo tipo, también merluza)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts (groundnuts) and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Cashew nuts**
Anacardos
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Macadamia nuts**
Nueces de macadamia
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **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, cheese, cream, sour milk)**
Leche y lácteos (mantequilla, queso, nata, leche agria)
- ☐ **Soya (soya beans, soy sauce)**
Soja (habas de soja, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Lamb and mutton**
Cordero
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Game meat (oryx, kudu, springbok)**
Carne de caza (órix, kudú, springbok)

Frutas y verduras

- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Bananas**
Plátano
- ☐ **Apples**
Manzana

Otros

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

10111

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 10111

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.

Namibia no tiene lista oficial de alérgenos: su reglamento de alimentos solo exige la lista de ingredientes en los envasados, no en restaurantes y lodges; pregunta siempre, también por los panes y pasteles de tradición alemana. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Reglamento de alimentos de Namibia (GN 195 de 1968, Ordenanza 18 de 1979), GTAI, GOV.UK (10111; 211111 en Windhoek) y Reglamento (UE) 1169/2011

