



Tarjeta de alergias para enseñar en Nueva Zelanda

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 (rock lobster) and scampi**
Langosta y cigalas
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Pāua (abalone)**
Oreja de mar (pāua)
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)**
Pescado (todo tipo)

Frutos de cáscara

- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Pecans**
Nueces pecanas
- ☐ **Brazil nuts**
Nueces de Brasil
- ☐ **Macadamia nuts**
Nueces de macadamia
- ☐ **Pine nuts**
Piñones

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)**
Leche y lácteos (mantequilla, queso, nata)
- ☐ **Soy (soybeans, tofu, soy sauce)**
Soja (habas de soja, tofu, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Lamb**
Cordero
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo

Frutas y verduras

- ☐ **Celery and celeriac**
Apio y apionabo
- ☐ **Kiwifruit**
Kiwi
- ☐ **Peaches**
Melocotón

Cacahuete, sésamo y otros

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Sesame seeds**
Sésamo
- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (beans and flour)**
Altramuces (y su harina)

111

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 111

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.

Nueva Zelanda tiene lista oficial de alérgenos (todos en esta tarjeta) y restaurantes y cafés deben informarte de ellos si lo pides; el apio y la mostaza no están en esa lista: avísalo tú. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Ministry for Primary Industries de Nueva Zelanda (alérgenos y comer fuera), Food Standards Code (FSANZ), Govt.nz (111) y Reglamento (UE) 1169/2011