



Tarjeta de alergias para enseñar en Omán

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)*
- ☐ الجمبري
Gambas y langostinos · *al-yambarī*
- ☐ سرطان البحر
Cangrejo · *sarātān al-baḥr*
- ☐ الاستاكوزا
Bogavante y langosta · *al-istākōza*

Moluscos

- ☐ المحار وبلح البحر والصدفيات
Ostras, mejillones y moluscos de concha · *al-maḥār wa-balaḥ al-baḥr wa-ṣ-ṣadafīyyāt*
- ☐ الحبار والكالماري
Calamar y sepia · *al-ḥabbār wa-l-kalamārī*
- ☐ الأخطبوط
Pulpo · *al-ajṭabūṭ*

Frutos secos y sésamo

- ☐ الفول السوداني
Cacahuete · *al-fūl as-sūdānī*
- ☐ اللوز
Almendras · *al-lawz*
- ☐ الجوز
Nueces · *al-yawz*
- ☐ الكاجو
Anacardos · *al-kāyū*
- ☐ الفستق الحلبي
Pistachos · *al-fustuq al-ḥalabī*
- ☐ البندق
Avellanas · *al-bunduq*
- ☐ الصنوبر
Piñones · *aṣ-ṣanawbar*
- ☐ جوز الهند
Coco · *yawz al-hind*
- ☐ السمسم
Sésamo · *as-simsim*
- ☐ الطحينة
Tahina (pasta de sésamo) · *aṭ-ṭaḥīna*

Legumbres y soja

- ☐ الحمص
Garbanzos · *al-ḥummuṣ*
- ☐ العدس
Lentejas · *al-'adas*
- ☐ الترمس
Altramuces · *at-turmus*
- ☐ فول الصويا
Soja · *fūl aṣ-ṣūyā*

Cereales, huevo y leche

- ☐ القمح والشعير والجاودار والشوفان
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *al-qamḥ / ach-cha'ir / al-yāwdār / ach-chūfān*
- ☐ البرغل والهريس
Bulgur y haris (trigo) · *al-burgul wa-l-harīs*
- ☐ البيض
Huevo · *al-bayḍ*
- ☐ الحليب ومنتجات الألبان
Leche y lácteos · *al-ḥalīb wa-muntayāt al-albān*
- ☐ السمن والزبدة
Ghee (mantequilla clarificada) y mantequilla · *as-samn wa-z-zibda*

Otros

- ☐ الكرفس
Apio · *al-karafs*
- ☐ الخردل
Mostaza · *al-jardal*
- ☐ ثاني أكسيد الكبريت
Sulfitos (dióxido de azufre, E220-E228) · *zānī uksīd al-kibrīt*

9999

إذا أصبت بردّ فعل تحسسي، اتصلوا بالإسعاف من فضلكم.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 9999

شكراً على مساعدتكم.

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 Omán, la norma OS GSO 9 obliga a declarar alérgenos en alimentos envasados, no en la carta de los restaurantes: pregunta siempre. Ojo: el haris lleva trigo y ghee. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Exteriores (recomendaciones de viaje a Omán), norma omaní OS GSO 9 de etiquetado de alimentos envasados (GSO) y Reglamento (UE) 1169/2011