



Tarjeta de alergias para enseñar en el Reino Unido

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
- ☐ **Lobster and crayfish**
Bogavante, langosta y cangrejo de río
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Anchovies**
Anchoas

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and groundnut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Pecans**
Nueces pecanas
- ☐ **Brazil nuts**
Nueces de Brasil
- ☐ **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)**
Leche y lácteos (mantequilla, queso, nata)
- ☐ **Soya (soya beans, tofu, soy sauce)**
Soja (habas de soja, tofu, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Gelatine**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Celery and celeriac**
Apio y apionabo
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Peaches**
Melocotón
- ☐ **Apples**
Manzana
- ☐ **Bananas**
Plátano

Otros

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

999

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 999

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 el Reino Unido, restaurantes y pubs deben informarte de los mismos 14 alérgenos que la UE, aunque pueden hacerlo de palabra; desde 2025, la FSA recomienda tenerlo también por escrito: pídelo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Food Standards Agency (guía de alérgenos en comida no envasada, 2025), Food Standards Scotland, GOV.UK (999 y 112) y Reglamento (UE) 1169/2011

