



Tarjeta de alergias para enseñar en Ruanda

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, including tilapia and small dried fish)**
Pescado (todo tipo, también tilapia y pescaditos secos)

Frutos secos y semillas

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

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Goat and mutton**
Cabra y cordero
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo

Frutas y verduras

- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Bananas and plantains**
Plátano y plátano macho
- ☐ **Avocado**
Aguacate
- ☐ **Mango**
Mango

Otros

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

912

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 912

Thank you for your help.

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enseña al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Ruanda la norma obligatoria de etiquetado (RS EAS 38) solo cubre alimentos envasados, no los platos de restaurantes y lodges: pregunta siempre y enseña esta tarjeta. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Gobierno de Ruanda (gov.rw, números de emergencia), Rwanda Standards Board (norma obligatoria RS EAS 38 de etiquetado) y Reglamento (UE) 1169/2011

