



Tarjeta de alergias para enseñar en Senegal

En francés. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

J'ai une allergie alimentaire grave à ce qui est coché ci-dessous. S'il vous plaît, mon plat ne doit pas en contenir ni toucher des ustensiles ou de l'huile qui ont été en contact avec ces aliments.

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.

Pouvez-vous vérifier auprès de la cuisine si mon plat en contient ?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ **Poisson (toutes sortes, de mer et d'eau douce)**

Pescado (todo tipo, de mar y de río)

☐ **Poisson séché ou fumé (guedj)**

Pescado seco o ahumado (guedj)

☐ **Œufs de poisson**

Huevas de pescado

Marisco

☐ **Crevettes et gambas**

Gambas y langostinos

☐ **Crabe**

Cangrejo

☐ **Langouste et homard**

Langosta y bogavante

☐ **Huîtres**

Ostras

☐ **Moules, palourdes et coques**

Mejillones, almejas y berberechos

☐ **Yet (escargot de mer fermenté)**

Yet (caracol de mar fermentado)

☐ **Calamar, seiche et poulpe**

Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ **Arachides (cacahuètes), pâte et huile d'arachide**

Cacahuete, pasta y aceite de cacahuete

☐ **Noix de cajou**

Anacardos

☐ **Amandes**

Almendras

☐ **Noisettes**

Avellanas

☐ **Noix**

Nueces

☐ **Pistaches**

Pistachos

☐ **Noix de pécan, noix du Brésil et noix de macadamia**

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ **Graines de sésame**

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Blé, seigle, orge et avoine (gluten)**

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ **Pain, beignets et pâtes**

Pan, buñuelos y pasta

☐ **Semoule et couscous de blé**

Sémola y cuscús de trigo

☐ **Œufs**

Huevo

☐ **Lait et produits laitiers (lait caillé, beurre, fromage)**

Leche y lácteos (leche cuajada, mantequilla, queso)

☐ **Soja et sauce soja**

Soja y salsa de soja

Otros

☐ **Céleri**

Apio

☐ **Moutarde (aussi dans le yassa)**

Mostaza (también en el yassa)

☐ **Sulfites (dioxyde de soufre)**

Sulfitos

☐ **Lupin**

Altramuces

1515

Si je fais une réaction, appelez une ambulance, s'il vous plaît.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 1515

Merci de votre aide.

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.

La norma senegalesa NS ECOSTAND 050 obliga a declarar alérgenos en la etiqueta de los envasados; en restaurantes pregunta siempre. Ojo: el **mafé** es salsa de pasta de cacahuete, el **yassa** lleva mostaza y el **thiéboudienne**, pescado seco (**guedj**) y caracol fermentado (**yet**). La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Ministerio de Salud de Senegal (SAMU 1515), Exteriores de España, USDA (norma senegalesa NS ECOSTAND 050) y Reglamento (UE) 1169/2011

