



Tarjeta de alergias para enseñar en Seychelles

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

- ☐ **Fish (all kinds, including salted fish and fish stock)**
Pescado (todo tipo, también salado y en caldo)
- ☐ **Shark (as in shark chutney)**
Tiburón (como en el chutney de tiburón)
- ☐ **Octopus and squid**
Pulpo y calamar
- ☐ **Prawns and shrimps**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster**
Langosta y bogavante
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras

Frutos secos y semillas

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

Carnes

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

Frutas y verduras

- ☐ **Coconut and coconut milk**
Coco y leche de coco
- ☐ **Breadfruit**
Fruta del pan
- ☐ **Cassava**
Mandioca (yuca)
- ☐ **Plantains and bananas**
Plátano macho y plátano
- ☐ **Celery**
Apio

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.

La norma de etiquetado de Seychelles (2022) incluye los 14 alérgenos de la UE, pero es para productos importados, no para restaurantes: pregunta siempre; ojo: muchos curris criollos llevan leche de coco o pescado salado. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Gobierno de Seychelles (gov.sc: 999), GOV.UK, Fair Trading Regulations 2022 (S.I. 98, alérgenos), Seychelles Nation y Reglamento (UE) 1169/2011