



Tarjeta de alergias para enseñar en Sudáfrica

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
- ☐ **Crayfish and lobster**
Langosta y bogavante
- ☐ **Mussels, oysters and clams**
Mejillones, ostras y almejas
- ☐ **Squid (calamari) and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)**
Pescado (todo tipo)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and peanut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Macadamia nuts**
Nueces de macadamia
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Pecan nuts**
Nueces pecanas
- ☐ **Cashew nuts**
Anacardos
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **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, soy sauce)**
Soja (habas de soja, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Lamb and mutton**
Cordero
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Venison and game meat**
Carne de caza (venado y antilope)

Frutas y verduras

- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Coconut and coconut milk**
Coco y leche de coco
- ☐ **Bananas**
Plátano

Otros

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

10177

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 10177

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 Sudáfrica el Reglamento R146 obliga a etiquetar huevo, leche, pescado, marisco, cacahuete, soja, frutos de cáscara y cereales con gluten; los restaurantes deben darte ingredientes y alérgenos si los pides. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Departamento de Salud de Sudáfrica (Reglamento R146 de etiquetado, Ley 54 de 1972), Gobierno del Cabo Occidental (10177 y 112) y Reglamento (UE) 1169/2011