



Tarjeta de alergias para enseñar en Suecia

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

Jag har en svår matallergi mot det som är markerat här. Snälla: min rätt får inte innehålla detta eller komma i kontakt med redskap eller olja som har varit i kontakt med det.

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.

Kan ni kontrollera med köket om min rätt innehåller detta?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Fisk (alla sorter)

Pescado (todo tipo)

☐ Torsk och kolja

Bacalao y eglefino

☐ Lax och öring

Salmón y trucha

☐ Sill och strömming

Arenque y arenque del Báltico

☐ Rom och löjrom

Huevas de pescado

Marisco

☐ Räkor

Gambas y langostinos

☐ Kräftor

Cangrejos de río

☐ Krabba

Cangrejo

☐ Hummer och havskräfta

Bogavante y cigalas

☐ Musslor och ostron

Mejillones y ostras

☐ Bläckfisk

Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ Jordnötter

Cacahuete

☐ Mandel

Almendras

☐ Hasselnötter

Avellanas

☐ Valnötter

Nueces

☐ Cashewnötter

Anacardos

☐ Pistaschnötter

Pistachos

☐ Pekannötter, paranötter och macadamianötter

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ Sesamfrön

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Vete, råg, korn och havre (gluten)

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ Dinkel

Espelta

☐ Ägg

Huevo

☐ Mjöl och mjölkprodukter (ost, smör, grädde, gräddfil)

Leche y lácteos (queso, mantequilla, nata, nata agria)

☐ Soja

Soja

Otros

☐ Selleri

Apio

☐ Senap

Mostaza

☐ Sulfiter (svaveldioxid)

Sulfitos

☐ Lupin

Altramuces

112

Om jag får en allergisk reaktion, ring efter en ambulans.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 112

Tack så mycket för hjälpen.

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 Suecia, restaurantes y cafeterías deben informarte de los 14 alérgenos de la UE aunque no preguntes; si lo hacen solo de palabra, tiene que haber un aviso visible del tipo «Fråga oss om allergena ingredienser». La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Livsmedelsverket (LIVSFS 2014:4, alérgenos en alimentos no envasados), Exteriores y Embajada de España en Estocolmo (112) y Reglamento (UE) 1169/2011

