



Tarjeta de alergias para enseñar en Suiza

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

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie gegen die markierten Zutaten. Bitte: Mein Gericht darf sie nicht enthalten und nicht mit Utensilien oder Öl in Kontakt kommen, die damit in Berührung waren.

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.

Können Sie bitte in der Küche nachfragen, ob mein Gericht das enthält?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

☐ **Crevetten und Garnelen**

Gambas y langostinos

☐ **Krebse und Krabben**

Cangrejo

☐ **Hummer und Langusten**

Bogavante y langosta

☐ **Muscheln und Austern**

Mejillones, almejas, ostras y vieiras

☐ **Tintenfisch**

Calamar, sepia y pulpo

☐ **Fisch (alle Sorten)**

Pescado (todo tipo)

☐ **Sardellen**

Anchoas

Frutos secos y semillas

☐ **Erdnüsse**

Cacahuete

☐ **Baumnüsse (Walnüsse)**

Nueces

☐ **Haselnüsse**

Avellanas

☐ **Mandeln**

Almendras

☐ **Cashewnüsse**

Anacardos

☐ **Pistazien**

Pistachos

☐ **Macadamianüsse**

Nueces de macadamia

☐ **Sesam**

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Weizen und Dinkel**

Trigo y espelta (gluten)

☐ **Roggen, Gerste und Hafer**

Centeno, cebada y avena (gluten)

☐ **Eier**

Huevo

☐ **Milch, Rahm, Butter und Käse**

Leche, nata, mantequilla y queso

☐ **Soja**

Soja

Carnes

☐ **Rindfleisch**

Ternera y vacuno

☐ **Schweinefleisch**

Cerdo

☐ **Poulet**

Pollo

☐ **Gelatine**

Gelatina

Frutas y verduras

☐ **Sellerie**

Apio

☐ **Kiwi**

Kiwi

☐ **Pfirsiche**

Melocotón

☐ **Äpfel**

Manzana

☐ **Bananen**

Plátano

Otros

☐ **Senf**

Mostaza

☐ **Sulfite (Schwefeldioxid)**

Sulfitos

☐ **Lupinen**

Altramuces

144

Wenn ich eine allergische Reaktion habe, rufen Sie bitte eine Ambulanz.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 144

Vielen Dank für Ihre Hilfe.

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.

Suiza exige informar de los mismos 14 alérgenos que la UE (LIV, anexo 6); en restaurantes basta de palabra si un cartel lo indica. Ojo: la Engadiner Nusstorte lleva nueces y la fondue, queso y vino blanco. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta.

Fuentes: Ordenanza suiza de información alimentaria (LIV, anexo 6), Servicio de Alimentos de los Grisones, Cantón de Zúrich (144), Embajada de España en Berna y Suiza Turismo