



Tarjeta de alergias para enseñar en Túnez

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

لدي حساسية غذائية شديدة من الأطعمة المؤشّر عليها. أرجو ألا يحتوي طبقي على أيّ منها، وألا يُحضّر بأدوات أو زيت لامسها.

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.

هل يمكنكم التأكد مع المطبخ من أن طبقي لا يحتوي عليها؟

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y crustáceos

- ☐ السمك (جميع الأنواع)
Pescado (todo tipo) · *as-samak (yamī al-anwā)*
- ☐ التّن (التونة)
Atún · *at-tonn (at-tūna)*
- ☐ السردينّة والأنشوة
Sardinas y anchoas · *as-sardīna wa-l-anchūa*
- ☐ الجمبري (القمبري)
Gambas y langostinos · *al-yambarī (al-gambri)*
- ☐ سرطان البحر
Cangrejo · *saraṭān al-baḥr*

Moluscos

- ☐ المحار وبلح البحر والصدفيات
Ostras, mejillones y moluscos de concha · *al-maḥār wa-balaḥ al-baḥr wa-ṣ-ṣadafīyyāt*
- ☐ الكلمار والحبار
Calamar y sepia · *al-kalamār wa-l-ḥabbār*
- ☐ الأخطبوط (القرنيط)
Pulpo · *al-aṭṭubūt (al-qarnīt)*

Frutos secos y semillas

- ☐ الفول السوداني (الكاكاوية)
Cacahuete · *al-fūl as-sūdānī (kākāwīyya)*
- ☐ اللوز
Almendras · *al-lūz*
- ☐ الجوز
Nueces · *al-yawz*
- ☐ الكاجو
Anacardos · *al-kāyū*
- ☐ الفستق
Pistachos · *al-fustuq*
- ☐ البندق
Avellanas · *al-bunduq*
- ☐ حبّ الصنوبر
Piñones · *ḥabb aṣ-ṣanawbar*
- ☐ السمسم (الجلجلان)
Sésamo · *as-simsim (yelylēn)*

Legumbres y soja

- ☐ الحمص
Garbanzos · *al-ḥummuṣ*
- ☐ العدس
Lentejas · *al-'adas*
- ☐ الفول
Habas · *al-fūl*
- ☐ الترمس
Altramuces · *at-turmus*
- ☐ فول الصويا
Soja · *fūl aṣ-ṣūyā*

Cereales, huevo y leche

- ☐ القمح والشعير والجاودار والشوفان
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *al-qamḥ / ach-cha'ir / al-yāwdār / ach-chūfān*
- ☐ الكسكسي والملسوقة (ورقة البريك)
Cuscús y malsouka (masa del brik), de trigo · *al-kusksi wa-l-malsūqa (waraqat al-brik)*
- ☐ البيض (العظم)
Huevo · *al-bayḍ (al-'aḍam)*
- ☐ الحليب ومشتقاته
Leche y lácteos · *al-ḥalīb wa-muchtaqqātuh*

Otros

- ☐ الكرفس (الكرافس)
Apio · *al-karafs (krāfes)*
- ☐ الخردل
Mostaza · *al-jardal*
- ☐ الكبريتات
Sulfitos · *al-kibrītāt*

190

شكراً على مساعدتكم. إذا أصبت بردّ فعل تحسسي، اتصلوا بالإسعاف من فضلكم.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 190

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enseñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Túnez, el brik suele llevar huevo y carne o pescado, la ensalada mechouia se sirve a menudo con atún y el té a la menta se toma con piñones. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Exteriores de España (recomendaciones de viaje a Túnez), Discover Tunisia (Oficina Nacional de Turismo Tunecino) y Reglamento (UE) 1169/2011