



Tarjeta de alergias para enseñar en Zambia

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, including bream)**
Pescado (todo tipo, también bream)
- ☐ **Kapenta (small dried fish)**
Kapenta (pescadito seco)

Frutos secos y semillas

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

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Goat and mutton**
Cabra y cordero
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Game meat**
Carne de caza

Frutas y verduras

- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Bananas**
Plátano

Otros

- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (beans and flour)**
Altramuces (y su harina)
- ☐ **Caterpillars (mopane worms)**
Orugas (gusanos mopane)

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 Ley de Alimentos y Medicamentos de Zambia solo exige la lista de ingredientes en los envasados, no avisos de alérgenos en restaurantes y lodges: pregunta siempre. Platos como el ifisashi o el chikanda llevan cacahuete. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Ley de Alimentos y Medicamentos de Zambia (etiquetado), Exteriores, Suecia y Singapur (999), Reglamento (UE) 1169/2011

