

Esta es tu tarjeta de alergias alimentarias ;)

Instrucciones para usarla:



Imprímela
(mejor a color).



Complétala con
tus alérgenos.



Recorta y pliega
por las líneas.
Pega las mitades.



Plastifícala
(si quieres).



Entrégala
cuando salgas
a comer fuera.

línea de corte ✂ ---

¡Hola! Necesito vuestra ayuda
para saber si puedo comer aquí
porque tengo **alergia grave a:**



Para evitar tener problemas serios de salud,
es vital tomar una serie de precauciones.

pliegue

Para saber cómo adaptarse a las alergias alimentarias: www.applergy.app

Por favor, hacéme saber tanto si podéis atenderme, como si no.
¡Muchas gracias por vuestra ayuda y comprensión!

- Evitar totalmente estos ingredientes, y cualquier producto que los contenga. Asegurarlo comprobando los etiquetados.
- Limpiar superficies y utensilios de cocina.
- No utilizar guantes y lavarse las manos.
- Usar aceites limpios.
- No compartir sartén, plancha, horno, etc. ni utensilios con otros platos que no sepáis si son seguros.
- Para evitar cualquier riesgo, en caso de duda, consultadme.

Consideraciones a la hora de preparar mi comida:

