



How to use your chef card In addition to asking a lot of questions about the ingredients and preparation methods, carry a “chef card” that outlines the foods you must avoid. Present the card to the chef or manager for review.

Fold your card in half, then tape it together and store in your wallet. You can even laminate it to make it more durable. Be sure to make several copies in case you forget to retrieve it from the restaurant or to store in multiple locations.

This is an interactive PDF that will allow you to type your allergens directly onto the chef card.

FOLD
HERE

Alergia a los alimentos

Tengo alergias alimentarias graves. Con el fin de evitar una reacción que ponga en peligro mi vida, debo evitar todos los alimentos que contengan:

Alergia a los alimentos

Por favor, asegúrese de que mi comida no contenga ninguno de los ingredientes que se detallan en el frente de esta tarjeta, y de que se limpie por completo e inmediatamente antes de usarlos cualquier utensilio o equipo necesario para preparar mi platillo, así también, como también las superficies sobre las que se prepara. GRACIAS por su ayuda.

© 2021 Food Allergy Research & Education | www.FoodAllergy.org

FOLD
HERE

Alergia a los alimentos

Tengo alergias alimentarias graves. Con el fin de evitar una reacción que ponga en peligro mi vida, debo evitar todos los alimentos que contengan:

Alergia a los alimentos

Por favor, asegúrese de que mi comida no contenga ninguno de los ingredientes que se detallan en el frente de esta tarjeta, y de que se limpie por completo e inmediatamente antes de usarlos cualquier utensilio o equipo necesario para preparar mi platillo, así también, como también las superficies sobre las que se prepara. GRACIAS por su ayuda.

© 2021 Food Allergy Research & Education | www.FoodAllergy.org

English	Spanish
Milk	Leche
Egg	Huevo
Tree Nut	Frutos secos
Shellfish	Mariscos
Peanut	Cacahuete
Fish	Pescado
Soy	Soya

English	Spanish
Wheat	Trigo
Gluten	Gluten
Sesame	Sésamo
Lupine	Lupino
Corn	Maíz
Meat	Carne