

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.

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

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 | Nueces de árbol / frutos secos |
| Shellfish | Mariscos |
| Peanut | Cacahuete |
| Fish | Pescado |
| Soy | Soya |

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