



**E**  
Español



**I**  
Italiano

En toda la Unión Europea los alimentos envasados siempre deben llevar indicados los siguientes ingredientes sin excepción.

- o Esto no será válido para los siguientes países: Rusia, Turquía.

Estos ingredientes están marcados en azul en el diccionario.

- Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados
- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- Huevos y productos a base de huevo
- Pescado y productos a base de pescado
- Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
- Soja y productos a base de soja
- Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
- Frutos de cáscara, es decir, avellanas [*Corylus avellana*], almendras [*Amygdalus communis L.*], anacardos [*Anacardium occidentale*], nueces de nogal [*Juglans regia*], pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], pistachos [*Pistacia vera*], castañas de Pará [*Bertholletia excelsa*], nueces macadamia y nueces de Australia [*Macadamia ternifolia*], y productos derivados
- Apio y productos derivados
- Mostaza y productos derivados
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO<sub>2</sub>.
- Altramuces y productos a base de altramuces
- Moluscos y productos a base de moluscos

Podéis crear vuestra ficha personal de alergia con la ayuda de este diccionario.

lo sono allergico a ...

<i>cocinado</i>	<b>cotto</b>
<i>crudo</i>	<b>crudo</b>
<i>fresco</i>	<b>fresco</b>
<i>seco</i>	<b>essiccato</b>
abadejo	<b>eglefino</b>
achicoria	<b>cicoria</b>
aguacate	<b>avocado</b>
ajo	<b>aglio</b>
albahaca	<b>basilico</b>
albaricoque	<b>albicocca</b>
alcohol	<b>alcol</b>
almeja	<b>cozza; conchiglia</b>
almendra	<b>mandorla</b>
alubia	<b>fagiolo</b>
amapola	<b>papavero</b>
anacardos	<b>noci di acagiù</b>
anchoa	<b>acciuغه</b>
anhídrido sulfuroso	<b>anidride solforosa</b>
anis	<b>anice</b>
apio	<b>sedano</b>
arenque	<b>aringa</b>
arroz	<b>riso</b>
artemisia	<b>artemisia</b>
atún	<b>tonno</b>
avellana	<b>nocciole</b>
avena	<b>avena</b>
bacalao	<b>baccalà; merluzzo</b>
bogavante	<b>gambero di mare; astice</b>
brócoli	<b>broccoli</b>
caballa	<b>sgombro</b>
cacahuetes	<b>arachidi</b>
cacao	<b>cacao</b>
canela	<b>cannella</b>
cangrejo	<b>granchio</b>
caracol de viña	<b>(chiocciola) lumaca</b>
cardamomo	<b>cardamomo</b>
carne	<b>carne</b>
castañas de Pará	<b>noci del Brasile</b>
castaño	<b>castagne</b>

castaño	<b>marroni</b>
cebada	<b>persico</b>
cebada	<b>orzo</b>
cebolla	<b>cipolla</b>
centeno	<b>segale</b>
cerdo (carne)	<b>carne di maiale; porchetta</b>
cereza	<b>ciliege</b>
cerveza	<b>birra</b>
chamión	<b>champignon</b>
chocolate	<b>cioccolato</b>
ciruela	<b>prugne</b>
coco	<b>noce di cocco</b>
comino	<b>comino</b>
cordero	<b>carne di pecora</b>
cordero (carne)	<b>carne di montone; castrato</b>
coriandro; cilantro	<b>coriandolo</b>
crustáceos	<b>gambero</b>
curry	<b>curry</b>
dátil	<b>dattero</b>
eneldo	<b>aneto</b>
especia	<b>spezie</b>
especias	<b>ebe; erbette</b>
espelta	<b>farro</b>
espinaca	<b>spinaci</b>
estragón	<b>dragoncello; estragone</b>
fresa	<b>fragola</b>
gallina (carne)	<b>carne di pollo</b>
gamba	<b>gamberetto</b>
gluten	<b>glutine</b>
granos de sésamo	<b>semi di sesamo</b>
guindilla	<b>chili</b>
guisante	<b>piselli</b>
harina	<b>farina</b>
hierbabuena	<b>menta</b>
higos	<b>fico</b>
huevo	<b>uova</b>
jengibre	<b>zenzero</b>
judía	<b>fagiolo</b>
kamut	<b>kamut</b>
kiwi	<b>kiwi</b>
leche	<b>latte</b>
lenteja	<b>lenticchie</b>
levadura	<b>lievito</b>
ligústico	<b>levistico</b>
limón	<b>limone</b>
maicena	<b>farina di granoturco</b>
mango	<b>mango</b>
manzana	<b>mela</b>
marisco	<b>conchiglia</b>
mazapán	<b>marzapane</b>
mejillón	<b>cozza</b>
mejorana	<b>maggiorana</b>

melocotón	<b>pesca</b>
melón	<b>melone</b>
membrillo	<b>mela cotogna</b>
miel	<b>miele</b>
mostaza	<b>senape</b>
naranja	<b>arancia</b>
nueces de nogal	<b>noci comuni</b>
nueces macadamia	<b>noci del Queensland</b>
nuez	<b>noci</b>
nuez moscada	<b>noce moscata</b>
orégano	<b>origano</b>
ortiga	<b>ortica</b>
ostra	<b>ostrica</b>
pacanas	<b>noci pecan</b>
papaya	<b>papaia</b>
patata	<b>patate</b>
pepino	<b>cetriolo</b>
pera	<b>pera</b>
perejil	<b>prezzemolo</b>
pescado	<b>pesce</b>
pimentón	<b>peperone</b>
pimienta	<b>pepe</b>
pimienta de cayena	<b>peperoncino rosso</b>
pimiento	<b>peperone</b>
piña	<b>ananas</b>
pistacho	<b>pistacchi</b>
plátano	<b>banana</b>
platija	<b>sogliola</b>
pollo (carne)	<b>carne di pollo</b>
queso	<b>formaggio</b>
salmón	<b>salmone</b>
salvia	<b>salvia</b>
semilla de girasol	<b>semi di girasole</b>
semilla del hinojo	<b>semi di finocchio</b>
soja	<b>soia</b>
sulfitos	<b>solfiti</b>
ternera (carne)	<b>carne di manzo</b>
tomate	<b>pomodoro</b>
tomillo	<b>timo</b>
toronja	<b>pompelmo</b>
trigo	<b>grano</b>
trigo sarraceno	<b>grano saraceno</b>
trucha	<b>trota</b>
uva	<b>uva</b>
vaca (carne)	<b>carne di manzo</b>
vainilla	<b>vaniglia</b>
vino	<b>vino</b>
zanahoria	<b>carota</b>
zeta	<b>champignon</b>