



E
Español



P
Português

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 SO₂.
- 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.

Eu sou alérgico a ...

| | |
|---------------------|----------------------------|
| <i>cocinado</i> | cosido |
| <i>crudo</i> | cru |
| <i>fresco</i> | fresco |
| <i>seco</i> | seco |
| abadejo | bacalhau fresco |
| achicoria | chicória |
| aguacate | abacate |
| ajo | alho |
| albahaca | manjeriço |
| albaricoque | alperce |
| alcohol | álcool |
| almeja | mexilhão |
| almendra | amêndoas |
| alubia | feijão |
| amapola | papoila |
| anacardos | castanhas de caju |
| anchova | anchova |
| anhídrido sulfuroso | dioxido de enxofre |
| anis | aniz |
| apio | aipo |
| arenque | arenque |
| arroz | arroz |
| artemisia | artemisia |
| atún | atum |
| avellana | avelã |
| bacalao | bacalhau |
| bogavante | lagosta |
| brócoli | brócolos |
| caballa | cavala |
| cacahuetes | amendoim |
| cacao | cacau |
| canela | canela |
| cangrejo | caranguejo |
| caracol de viña | caracol de Borgonha |
| cardamomo | cardamomo |
| carne | carne |
| castañas de Pará | castanhas do Pará |
| castaño | castanha doce |
| cebada | perca |
| cebada | cevada |

| | |
|---------------------|----------------------------|
| cebolla | cebola |
| centeno | centeio |
| cerdo (carne) | porco (carne) |
| cereza | cereja |
| cerveza | cerveja |
| chamifión | cogumelo |
| chocolate | chocolate |
| ciruela | ameixa |
| coco | coco |
| comino | cominto |
| cordero (carne) | ovelha (carne) |
| coriandro; cilantro | coentro |
| crustáceos | crustáceos |
| curry | caril |
| dátil | tâmara |
| eneldo | endro |
| especia | especiaria |
| especies | ervas aromáticas |
| espelta | espelta |
| espinaca | espinafre |
| estragón | estragão |
| fresa | morango |
| gallina (carne) | galinha (carne) |
| gamba | camarão |
| gluten | glúten |
| granos de sésamo | sementes de sésamo |
| guindilla | pimentão; piri-piri |
| guisante | ervilha |
| harina | farinha |
| hierbabuena | hortelã-pimenta |
| higos | figo |
| huevo | ovo |
| jengibre | gingibre |
| judía | feijão |
| kamut | kamut |
| kiwi | quivi |
| leche | leite |
| lenteja | lentilha |
| levadura | fermento |
| ligústico | levístico |
| limón | limão |
| maicena | farinha do milho |
| mango | mango |
| manzana | maçã |
| marisco | mexilhão |
| mazapán | maçapão |
| mejillón | mexilhão |
| mejorana | manjerona |
| melocotón | pêssego |
| melón | melão |
| membrillo | marmelo |
| miel | mel |
| mostaza | mostarda |
| naranja | aranja |
| naranja | laranja |

| | |
|--------------------|---|
| nueces de nogal | nozes |
| nueces macadamia | nozes de macadâmia |
| nuez | noz |
| nuez moscada | noz-moscada |
| orégano | orégão |
| ortiga | urtiga |
| ostra | ostra |
| pacanas | nozes pécan |
| papaya | papaia |
| patata | batata |
| pepino | pepino |
| pera | pêra |
| perejil | salsa |
| pescado | peixe |
| pimentón | pimentão |
| pimienta | pimenta |
| pimienta de cayena | pimenta de caiena |
| pimiento | pimentão |
| piña | ananas |
| pistacho | pistácios |
| plátano | banana |
| platija | solha |
| pollo (carne) | galinha (carne) |
| queso | queijo |
| salmón | salmão |
| salvia | salva; chá salva-mansa |
| semilla de girasol | semente de girassol |
| semilla del hinojo | funcho |
| soja | soja |
| sulfitos | sulfitos |
| ternera (carne) | vaca (carne) |
| tomate | tomate |
| tomillo | timo; tomilho |
| toronja | toranja |
| trigo | trigo |
| trigo sarraceno | trigo mourisco |
| trucha | truta |
| uva | uva |
| vaca (carne) | vaca (carne) |
| vainilla | baunilha |
| vino | vinho |
| zanahoria | cenoura |
| zeta | cogumelo |

