



**E**  
Español



**RUS**  
Ruso

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.

### Я аллергичен(а) на ...

<i>cocinado</i>	<b>варёный</b>
<i>crudo</i>	<b>сырой</b>
<i>fresco</i>	<b>свежий</b>
<i>seco</i>	<b>сушёный</b>
abadejo	<b>пикша</b>
achicoria	<b>цикорий</b>
aguacate	<b>авокадо</b>
ajo	<b>чеснок</b>
albahaca	<b>базилик</b>
albaricoque	<b>абрикос</b>
alcohol	<b>алкоголь</b>
almeja	<b>мидия; ракушка</b>
o almendra	<b>миндаль</b>
alubia	<b>фасоль</b>
amapola	<b>мак</b>
o anacardos	<b>кешью</b>
anchoa	<b>анчоус</b>
o anhídrido sulfuroso	<b>диоксид серы</b>
anis	<b>анис</b>
o apio	<b>сельдерей</b>
arenque	<b>сельдь</b>
arroz	<b>рис</b>
artemisia	<b>полынь</b>
atún	<b>тунец</b>
o avellana	<b>лесной орех</b>
o avena	<b>овес</b>
bacalao	<b>треска</b>
bogavante	<b>омар</b>
brócoli	<b>броколи</b>
caballa	<b>макрель</b>
o cacahuetes	<b>орех</b>
cacao	<b>какао</b>
canela	<b>корица</b>
cangrejo	<b>краб</b>
caracol de viña	<b>виноградная улитка</b>
cardamomo	<b>кардамон</b>
carne	<b>мясо</b>
castaño	<b>каштан</b>
o castañas de Pará	<b>ядро американо-американского ореха</b>

cebada	<b>окунь</b>
o cebada	<b>ячмень</b>
cebolla	<b>лук</b>
o centeno	<b>рожь</b>
cerdo (carne)	<b>свинина</b>
cereza	<b>черешня; вишня</b>
cerveza	<b>пиво</b>
chamifñon	<b>шампиньон</b>
chocolate	<b>шоколад</b>
ciruela	<b>слива</b>
coco	<b>кокос</b>
comino	<b>тмин</b>
cordero	<b>ятнёнок; барашек</b>
o cordero (carne)	<b>баранина</b>
coriandro; cilantro	<b>кориандр</b>
o crustáceos	<b>рак</b>
curry	<b>карри</b>
dátil	<b>финик</b>
eneldo	<b>укроп</b>
especia	<b>приправа</b>
especias	<b>травы</b>
o espelta	<b>разновидность пшеницы</b>
espinaca	<b>шпинат</b>
estragón	<b>эстрагон; тархун</b>
fresa	<b>клубника</b>
gallina (carne)	<b>куриное мясо</b>
gamba	<b>креветка</b>
o gluten	<b>глютен</b>
o granos de sésamo	<b>сезамное семя</b>
guindilla	<b>стручковый перец</b>
guisante	<b>горошина</b>
o harina	<b>мука</b>
hierbabuena	<b>перечная мята</b>
higos	<b>инжир</b>
o huevo	<b>яйцо</b>
jengibre	<b>имбирь</b>
judía	<b>фасоль</b>
o kamut	<b>камут</b>
kiwi	<b>киви</b>
o leche	<b>молоко (коровье)</b>
lenteja	<b>чечевица</b>
levadura	<b>дрожжи</b>
ligústico	<b>любисток лекарственный</b>
limón	<b>лимон</b>
maicena	<b>кукуруза</b>
mango	<b>манго</b>
manzana	<b>яблоко</b>
marisco	<b>ракушка</b>
mazapán	<b>марципан</b>
mejillón	<b>мидия</b>
mejorana	<b>майоран</b>
melocotón	<b>персик</b>
melón	<b>дыня</b>

membrillo	<b>айва</b>
miel	<b>мед</b>
o mostaza	<b>горчица</b>
naranja	<b>апельсин</b>
o nueces de nogal	<b>грецкий орех</b>
o nueces macadamia	<b>австралийский орех</b>
o nuez	<b>орех</b>
nuez moscada	<b>мускатный орех</b>
orégano	<b>ореган</b>
ortiga	<b>крапива</b>
ostra	<b>устрица</b>
o pacanas	<b>орех пекана</b>
papaya	<b>папайя</b>
patata	<b>картофель</b>
pepino	<b>огурец</b>
pera	<b>груша</b>
perejil	<b>петрушка</b>
o pescado	<b>рыба</b>
pimentón	<b>перец</b>
pimienta	<b>черный перец</b>
pimienta de cayena	<b>стручковый перец</b>
pimiento	<b>болгарский перец</b>
piña	<b>ананас</b>
o pistacho	<b>фисташка</b>
plátano	<b>банан</b>
platija	<b>камбала</b>
pollo (carne)	<b>куриное мясо</b>
queso	<b>сыр</b>
salmón	<b>лосось</b>
salvia	<b>шалфей</b>
semilla de girasol	<b>семечки</b>
semilla del hinojo	<b>фэнхель(семя)</b>
o soja	<b>соевый боб</b>
o sulfitos	<b>сульфит</b>
ternera (carne)	<b>говядина; телятина</b>
tomate	<b>помидор</b>
tomillo	<b>чабрец; тимьян</b>
toronja	<b>грейпфрут</b>
o trigo	<b>пшеница</b>
trigo sarraceno	<b>гречиха</b>
trucha	<b>форель</b>
uva	<b>виноград</b>
vaca (carne)	<b>говядина; телятина</b>
vainilla	<b>ваниль</b>
vino	<b>вино</b>
zanahoria	<b>каротель</b>
zeta	<b>шампиньон</b>