



Tarjeta de alergias para enseñar en Camboya

En jemer. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

ខ្ញុំមានអង្វែរប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរនឹងអាហារដែលបានគូសចំណាំ។ សូមកុំដាក់អាហារទាំងនេះក្នុងម្ហូបរបស់ខ្ញុំ ហើយកុំប្រើប្រដាប់
ចម្អិន ឬប្រេងដែលបានប៉ះនឹងអាហារទាំងនេះ។

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

សូមជួយសួរចុងភៅ ថា តើម្ហូបរបស់ខ្ញុំមានអាហារទាំងនេះឬទេ?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ បង្កា / កំពឹស
Gambas y langostinos · *bongkia / kompeus*
- ☐ ក្តាម
Cangrejo · *kdam*
- ☐ លៀស
Almejas y otros moluscos de concha · *lies*
- ☐ ខ្យង
Caracoles · *khyong*
- ☐ មីក
Calamar y sepia · *meuk*
- ☐ ត្រី
Pescado (todo tipo) · *trei*

Frutos secos y semillas

- ☐ សណ្តែកដី
Cacahuete · *sondaek dei*
- ☐ គ្រាប់ស្វាយចន្ទី
Anacardos · *kroap svay chantei*
- ☐ គ្រាប់អាល់ម៉ុង
Almendras · *kroap almon*
- ☐ គ្រាប់វ៉ាល់ណាត់
Nueces · *kroap walnat*
- ☐ ល្ង
Sésamo · *Ingo*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ ស្រូវសាលី / ម្សៅស្រូវសាលី
Trigo y harina de trigo (gluten) · *srov sali / msau srov sali*
- ☐ ស្រូវបាឡេ / ស្រូវអូត
Cebada y avena · *srov bale / srov ot*
- ☐ ប៉ង
Pan (baguette) · *num pang*
- ☐ មី
Fideos de trigo · *mi*
- ☐ ពង (ពងមាន់ ពងទា)
Huevo (de gallina y de pato) · *pong (pong moan, pong tia)*
- ☐ ទឹកដោះគោ
Leche y lácteos · *teuk dos ko*
- ☐ ទឹកដោះគោខាប់
Leche condensada · *teuk dos ko khap*
- ☐ សណ្តែកសៀង
Soja · *sondaek siang*
- ☐ ត្នោត
Tofu · *tauhu*

Salsas y condimentos camboyanos

- ☐ ទឹកត្រី
Salsa de pescado (tuk trey) · *teuk trei*
- ☐ ប្រហុក
Pasta de pescado fermentado (prahok) · *prohok*
- ☐ កាពី
Pasta de gambas fermentada (kapi) · *kapi*
- ☐ ប្រេងខ្យង
Salsa de ostras · *preng khyong*
- ☐ ទឹកស៊ីវីវ
Salsa de soja · *teuk si-iv*
- ☐ ទឹកជ្រលក់សណ្តែកដី
Salsa de cacahuete · *teuk chrolak sondaek dei*

Otros

- ☐ ជីឆាយ
Apio · *chi chhay*
- ☐ មូស្តាត
Mostaza · *mustat*
- ☐ ស៊ុលហ្វីត
Sulfitos · *sulfit*

119

បើខ្ញុំមានប្រតិកម្មអង្វែរប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរ សូមហៅថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 119

សូមអរគុណចំពោះជំនួយរបស់អ្នក។

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enséñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Camboya el prahok (pasta de pescado fermentado) acompaña casi todas las comidas y sazona sopas y salteados; el cacahuete va en ensaladas como la de papaya y la salsa de ostras, en muchos salteados. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Exteriores (Embajada de España en Bangkok, acreditada en Camboya), avisos de viaje de GOV.UK y Reglamento (UE) 1169/2011

