



Tarjeta de alergias para enseñar en China

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

我对标记的食物严重过敏。请确保我的菜里完全不含这些食物，也不要使用接触过这些食物的厨具或油。

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.

能请您跟厨房确认一下我的菜里有没有这些吗？

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ 虾
Gambas y langostinos · xiā
- ☐ 虾米、虾皮
Gambas secas · xiāmǐ, xiāpí
- ☐ 蟹
Cangrejo · xiè
- ☐ 贝类（蛤蜊、牡蛎、扇贝）
Almejas, ostras, vieiras y otros moluscos de concha · bèilèi (gélí, mǔlì, shànbèi)
- ☐ 鱿鱼、墨鱼
Calamar y sepia · yóuyú, mòyú
- ☐ 鱼（所有种类）
Pescado (todo tipo) · yú (suǒyǒu zhǒnglèi)

Frutos secos y semillas

- ☐ 花生
Cacahuete · huāshēng
- ☐ 核桃
Nueces · hétáo
- ☐ 腰果
Anacardos · yāoguǒ
- ☐ 巴旦木（扁桃仁）
Almendras · bādànmù (biǎntáorén)
- ☐ 开心果
Pistachos · kāixīnguǒ
- ☐ 榛子
Avellanas · zhēnzi
- ☐ 芝麻
Sésamo · zhīma

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ 小麦和面粉（麸质）
Trigo y harina de trigo (gluten) · xiǎomài hé miǎnfěn (fūzhì)
- ☐ 大麦、黑麦、燕麦
Cebada, centeno y avena · dànmài, hēimài, yànmài
- ☐ 蛋（鸡蛋、鸭蛋）
Huevo (de gallina y de pato) · dàn (jīdàn, yādàn)
- ☐ 牛奶和奶制品
Leche y lácteos · niúǎi hé nǎizhìpǐn
- ☐ 大豆
Soja · dàdòu
- ☐ 豆腐
Tofu · dòufu

Salsas y condimentos chinos

- ☐ 花生油
Aceite de cacahuete · huāshēngyóu
- ☐ 芝麻油、芝麻酱
Aceite y pasta de sésamo · zhīmayóu, zhīmajiang
- ☐ 蚝油
Salsa de ostras · háoyóu
- ☐ 酱油
Salsa de soja · jiàngyóu
- ☐ 豆瓣酱、黄豆酱
Pastas fermentadas de habas y de soja · dòubànjiang, huángdòujiàng
- ☐ 鱼露
Salsa de pescado · yúlù
- ☐ 沙茶酱
Salsa shacha (lleva pescado y gambas secas) · shāchájiàng

Otros

- ☐ 芹菜
Apio · qíncài
- ☐ 芥末
Mostaza · jièmo
- ☐ 亚硫酸盐
Sulfitos · yàliúsuānyán
- ☐ 羽扇豆
Altramuces · yǔshàndòu

120

如果我出现过敏反应，请帮我叫救护车。

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 120

谢谢您的帮助。

Gracias por su ayuda

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

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

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

China obligará a declarar 8 alérgenos desde el 16 de marzo de 2027, pero solo en alimentos envasados, no en restaurantes; ojo: se cocina mucho con aceite de cacahuete, salsa de ostras y salsa de soja, que suele llevar trigo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Comisión Nacional de Salud de China (norma GB 7718-2025 y teléfonos de emergencia), Gobierno de Pekín y Reglamento (UE) 1169/2011

