

Tarjeta de alergias para enseñar en Hong Kong

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

我對標記的食物嚴重過敏。請確保我的菜完全不含這些食物，也不要使用接觸過這些食物的廚具或油。

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.

請問可以跟廚房確認一下我的菜有沒有這些嗎？

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ 蝦
Gambas y langostinos · *haa1*
- ☐ 蝦米、蝦乾
Gambas secas · *haa1 mai5, haa1 gon1*
- ☐ 蟹
Cangrejo · *haai5*
- ☐ 貝類（蜆、蠔、帶子）
Almejas, ostras, vieiras y otros moluscos de concha · *bui3 lei6 (hin2, hou4, daai3 zi2)*
- ☐ 魷魚、墨魚
Calamar y sepia · *jau4 jyu4, mak6 jyu4*
- ☐ 鮑魚
Oreja de mar (abulón) · *baau1 jyu4*
- ☐ 魚（所有種類）
Pescado (todo tipo) · *jyu4 (so2 jau5 zung2 lei6)*

Frutos secos y semillas

- ☐ 花生
Cacahuete · *faa1 sang1*
- ☐ 胡桃（核桃）
Nueces · *hap6 tou4*
- ☐ 腰果
Anacardos · *jiu1 gwo2*
- ☐ 杏仁（扁桃仁）
Almendras · *hang6 jan4 (bin2 tou4 jan4)*
- ☐ 開心果
Pistachos · *hoi1 sam1 gwo2*
- ☐ 榛子
Avellanas · *zeon1 zi2*
- ☐ 芝麻
Sésamo · *zi1 maa4*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ 小麥和麵粉（麩質）
Trigo y harina de trigo (gluten) · *siu2 mak6 wo4 min6 fan2 (fu1 zat1)*
- ☐ 大麥、黑麥、燕麥
Cebada, centeno y avena · *daai6 mak6, hak1 mak6, jin3 mak6*
- ☐ 蛋（雞蛋、鴨蛋）
Huevo (de gallina y de pato) · *daan2 (gai1 daan2, aap3 daan2)*
- ☐ 牛奶和奶類製品
Leche y lácteos · *ngau4 naai5 wo4 naai5 lei6 zai3 ban2*
- ☐ 大豆（黃豆）
Soja · *daai6 dau6 (wong4 dau2)*
- ☐ 豆腐
Tofu · *dau6 fu6*

Salsas y condimentos cantoneses

- ☐ 花生油
Aceite de cacahuete · *faa1 sang1 jau4*
- ☐ 芝麻油、芝麻醬
Aceite y pasta de sésamo · *zi1 maa4 jau4, zi1 maa4 zoeng3*
- ☐ 蠔油
Salsa de ostras · *hou4 jau4*
- ☐ 豉油
Salsa de soja · *si6 jau4*
- ☐ XO醬
Salsa XO (lleva gambas y vieiras secas) · *XO zoeng3*
- ☐ 蝦醬
Pasta de gambas · *haa1 zoeng3*
- ☐ 魚露
Salsa de pescado · *jyu4 lou6*

Otros

- ☐ 芹菜（西芹）
Apio · *kan4 coi3 (sai1 kan4)*
- ☐ 芥末、芥辣
Mostaza · *gaai3 mut6, gaai3 laa6*
- ☐ 亞硫酸鹽
Sulfitos · *aa3 lau4 syun1 jim4*
- ☐ 羽扇豆
Altramuces · *jyu5 sin3 dau6*

999

如果我出現過敏反應，請幫我叫救護車。

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 999

多謝你的幫忙。

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.

Hong Kong obliga a declarar 8 grupos de alérgenos, pero solo en alimentos preenvasados, no en platos de restaurante; ojo: la cocina cantonesa usa mucho salsa de ostras, gambas secas, salsa XO 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: Centre for Food Safety de Hong Kong (Cap. 132W, 8 grupos de alérgenos obligatorios), Gobierno de Hong Kong (teléfono 999) y Reglamento (UE) 1169/2011