



Tarjeta de alergias para enseñar en India

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

जिन चीज़ों पर निशान लगा है, उनसे मुझे गंभीर खाद्य एलर्जी है। कृपया मेरे खाने में ये बिल्कुल न डालें, और उन बर्तनों या तेल का इस्तेमाल न करें जिनमें ये चीज़ें लगी हों।

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.

क्या आप रसोई में पूछकर बता सकते हैं कि मेरे खाने में इनमें से कुछ है या नहीं?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ झींगा
Gambas y langostinos · *jhinga*
- ☐ केकड़ा
Cangrejo · *kekra*
- ☐ लॉबस्टर
Bogavante y langosta · *lobstar*
- ☐ शेलफ़िश (सीप, क्लैम, मसल)
Ostras, almejas, mejillones y otros moluscos de concha · *shelfish (sip, klaim, masal)*
- ☐ स्क्विड और कटलफ़िश
Calamar y sepia · *skvid aur katalfish*
- ☐ मछली (हर तरह की)
Pescado (todo tipo) · *machhli (har tarah ki)*

Frutos secos

- ☐ मूंगफली
Cacahuete · *mungfali*
- ☐ काजू
Anacardos · *kaju*
- ☐ बादाम
Almendras · *badam*
- ☐ अखरोट
Nueces · *akhrot*
- ☐ पिस्ता
Pistachos · *pista*
- ☐ चिरौंजी
Chironji (semilla de los dulces indios) · *chironji*
- ☐ नारियल
Coco · *nariyal*

Cereales y legumbres

- ☐ गेहूँ (आटा, मैदा, सूजी)
Trigo (atta, maida, sémola) · *gehun (ata, maida, suji)*
- ☐ जौ, जई और ग्लूटेन वाले अन्य अनाज
Cebada, avena y otros cereales con gluten · *jau, jai aur gluten vale anya anaj*
- ☐ सोयाबीन
Soja · *soyabin*
- ☐ सोया सॉस
Salsa de soja (cocina indochina) · *soya sos*
- ☐ चना और बेसन
Garbanzos y harina de garbanzo (besan) · *chana aur besan*
- ☐ ल्यूपिन
Altramuces · *lyupin*

Huevo y lácteos

- ☐ अंडा
Huevo · *anda*
- ☐ दूध और डेयरी उत्पाद
Leche y lácteos · *dudh aur deyri utpad*
- ☐ घी
Ghee (mantequilla clarificada) · *ghi*
- ☐ पनीर
Paneer (queso fresco) · *panir*
- ☐ दही, मलाई और मक्खन
Yogur, nata y mantequilla · *dahi, malai aur makkhan*

Semillas, especias y otros

- ☐ तिल
Sésamo · *til*
- ☐ सरसों (दाने और तेल)
Mostaza (semillas y aceite) · *sarson (dane aur tel)*
- ☐ सेलेरी (अजमोद)
Apio · *seleri (ajmod)*
- ☐ सल्फ़ाइट
Sulfitos · *salfait*
- ☐ हींग
Asafétida (hing; a veces lleva harina de trigo) · *hing*

112

अगर मुझे एलर्जी का रिएक्शन हो, तो कृपया एम्बुलेंस बुलाइए।
Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 112

आपकी मदद के लिए धन्यवाद।
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.

India tiene lista oficial de 8 alérgenos (FSSAI, todos en esta tarjeta), pero solo las grandes cadenas deben indicarlos en la carta; ojo: casi todo se cocina con ghee y salsas como el korma suelen llevar pasta de anacardo o almendra. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: FSSAI (Reglamento de etiquetado y presentación de 2020 y guía de 2022), ERSS 112 del Gobierno de la India, GOV.UK y Reglamento (UE) 1169/2011

