



Tarjeta de alergias para enseñar en Indonesia

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

Saya memiliki alergi makanan yang parah terhadap bahan yang ditandai. Mohon makanan saya tidak mengandung bahan tersebut dan tidak memakai alat masak atau minyak yang sudah terkena bahan itu.

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.

Bisakah Anda memastikan ke dapur apakah makanan saya mengandung bahan tersebut?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **udang**
Gambas y langostinos
- ☐ **kepiting / rajungan**
Cangrejo
- ☐ **kerang / tiram**
Almejas, mejillones, ostras y otros moluscos de concha
- ☐ **cumi-cumi / sotong**
Calamar y sepia
- ☐ **ikan (semua jenis)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **ikan teri**
Anchoas secas (teri)

Frutos secos y semillas

- ☐ **kacang tanah**
Cacahuete
- ☐ **kacang mete**
Anacardos
- ☐ **almond**
Almendras
- ☐ **kacang walnut**
Nueces
- ☐ **kacang pistachio**
Pistachos
- ☐ **kemiri**
Nuez de la India (kemiri, en pastas de especias)
- ☐ **wijen**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **gandum / tepung terigu (gluten)**
Trigo y harina de trigo (gluten)
- ☐ **jelai, gandum hitam, oat**
Cebada, centeno y avena
- ☐ **telur**
Huevo
- ☐ **susu dan produk susu**
Leche y lácteos
- ☐ **kedelai**
Soja
- ☐ **tahu / tempe**
Tofu y tempe

Salsas y condimentos indonesios

- ☐ **bumbu kacang**
Salsa de cacahuete (sate, gado-gado)
- ☐ **terasi**
Pasta de gambas fermentada (terasi)
- ☐ **kecap ikan**
Salsa de pescado
- ☐ **saus tiram**
Salsa de ostras
- ☐ **kecap manis**
Salsa de soja dulce (kecap manis)

Otros

- ☐ **seledri**
Apio
- ☐ **mustard**
Mostaza
- ☐ **sulfit**
Sulfitos
- ☐ **kacang lupin**
Altramuces

119

Jika saya mengalami reaksi alergi, tolong panggil ambulans.

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

Terima kasih atas bantuan Anda.

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.

Indonesia obliga a declarar 7 grupos de alérgenos (BPOM) solo en envasados; ojo: el sate, el gado-gado y el batagor llevan salsa de cacahuete. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: BPOM (Reglamento 31/2018 de etiquetado, modificado en 2021), Ministerio de Sanidad de Indonesia (PSC 119), Indonesia Travel y Reglamento (UE) 1169/2011

