



Tarjeta de alergias para enseñar en Laos

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

ຂ້ອຍແພ້ອາຫານທີໝາຍໄວ້ຢ່າງຮຸນແຮງ. ກະລຸນາຢ່າໃສ່ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃນອາຫານຂອງຂ້ອຍ
ແລະ ຢ່າໃຊ້ເຄື່ອງຄົວ ຫຼື ນ້ຳມັນທີສຳຜັດກັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້.

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.

ກະລຸນາກວດເບິ່ງກັບຫ້ອງຄົວວ່າ ອາຫານຂອງຂ້ອຍມີສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ ກຸ້ງ
Gambas y langostinos · *kung*
- ☐ ກຸ້ງແຫ້ງ
Gambas secas · *kung haeng*
- ☐ ປູ
Cangrejo (también de río) · *pu*
- ☐ ຫອຍ
Almejas, caracoles y otros moluscos de concha · *hoi*
- ☐ ປາມຶກ
Calamar y sepia · *pa meuk*
- ☐ ປາ
Pescado (todo tipo) · *pa*

Frutos secos y semillas

- ☐ ຖົ່ວດິນ
Cacahuete · *thua din*
- ☐ ໝາກມ່ວງຫົມະພານ
Anacardos · *mak muang himaphan*
- ☐ ຖົ່ວເບືອກແຂງ (almond, walnut, pistachio, macadamia)
Almendras, nueces, pistachos y macadamia · *thua peuak khaeng*
- ☐ ງາ
Sésamo · *nga*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ Wheat, barley, rye, oats (gluten)
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ ເຂົ້າຈີ
Pan (baguette) · *khao chi*
- ☐ ໝີ
Fideos de trigo · *mi*
- ☐ ໄຂ່ (ໄຂ່ໄກ່, ໄຂ່ເປັດ)
Huevo (de gallina y de pato) · *khai (khai kai, khai pet)*
- ☐ ນົມ
Leche y lácteos · *nom*
- ☐ ນົມຂຶ້ນ
Leche condensada · *nom khon*
- ☐ ຖົ່ວເຫຼືອງ
Soja · *thua leuang*
- ☐ ເຕົ້າຮູ້
Tofu · *tao hu*

Salsas y condimentos laosianos

- ☐ ປາແດກ
Pescado fermentado (padaek) · *pa daek*
- ☐ ນ້ຳປາ
Salsa de pescado (nam pa) · *nam pa*
- ☐ ກະປິ
Pasta de gambas fermentada (kapi) · *kapi*
- ☐ ນ້ຳມັນຫອຍ
Salsa de ostras · *nam man hoi*
- ☐ ນ້ຳສະອິວ
Salsa de soja · *nam sa-iu*
- ☐ ແຈ່ວ
Salsas para mojar (jeow) · *jaeo*
- ☐ ຕຳໝາກຫຸ່ງ
Ensalada de papaya (puede llevar padaek, cangrejo o cacahuete) · *tam mak hung*
- ☐ Otros
- ☐ ຂຶ້ນສ່າຍ (celery)
Apio · *khuen sai*
- ☐ ມັດສະຕາດ (mustard)
Mostaza · *mat-sa-tat*
- ☐ Sulfites
Sulfitos
- ☐ Lupin
Altramuces

1195

ຖ້າຂ້ອຍມີອາການແພ້, ກະລຸນາໂທເຮີນລົດ
ໂຮງໝໍ.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. ·
Ambulancia: 1195

ຂອບໃຈຫຼາຍໆ ສຳລັບການ
ຊ່ວຍເຫຼືອ.

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 Laos el padaek (pescado fermentado) y la salsa de pescado sazonan casi todos los platos, incluida la ensalada de papaya y muchos jeow, las salsas para mojar el arroz glutinoso. 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 Laos), avisos de viaje de GOV.UK y Reglamento (UE) 1169/2011

