



Tarjeta de alergias para enseñar en Malasia

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

**Saya mempunyai alahan makanan yang teruk terhadap bahan yang ditandakan.
Tolong pastikan makanan saya tidak mengandungi bahan tersebut dan tidak
menyentuh peralatan atau minyak yang telah 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.

Boleh tolong semak dengan dapur sama ada makanan saya mengandungi bahan ini?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **udang**
Gambas y langostinos
- ☐ **ketam**
Cangrejo
- ☐ **udang karang**
Bogavante y langosta
- ☐ **kerang, kupang, tiram**
Almejas, mejillones y ostras
- ☐ **sotong**
Calamar y sepia
- ☐ **ikan (semua jenis)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **ikan bilis**
Anchoas secas (ikan bilis)

Frutos secos y semillas

- ☐ **kacang tanah**
Cacahuete
- ☐ **kacang gajus**
Anacardos
- ☐ **badam**
Almendras
- ☐ **kacang walnut**
Nueces
- ☐ **kacang hazel**
Avellanas
- ☐ **kacang pistachio**
Pistachos
- ☐ **buah keras**
Nuez de la India (en pastas de especias)
- ☐ **bijan**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **gandum / tepung gandum**
Trigo y harina de trigo (gluten)
- ☐ **barli, rai dan oat**
Cebada, centeno y avena
- ☐ **telur**
Huevo
- ☐ **susu dan tenusu**
Leche y lácteos
- ☐ **kacang soya**
Soja
- ☐ **tauhu / tempe**
Tofu y tempe

Salsas y condimentos malasios

- ☐ **kuah kacang**
Salsa de cacahuete (satay)
- ☐ **belacan / sambal belacan**
Pasta de gambas (belacan)
- ☐ **sos ikan / budu**
Salsa de pescado (también budu)
- ☐ **sos tiram**
Salsa de ostras
- ☐ **kicap**
Salsa de soja (kicap)

Otros

- ☐ **saderi**
Apio
- ☐ **mustard / biji sawi**
Mostaza
- ☐ **sulfit**
Sulfitos
- ☐ **kacang lupin**
Altramuces

999

**Jika saya mengalami reaksi alahan, tolong
panggil ambulans.**

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

**Terima kasih atas bantuan
anda.**

Gracias por su ayuda

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

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

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

Malasia solo obliga a declarar 5 grupos de alérgenos en envasados; en restaurantes y hawkers pregunta: el satay lleva salsa de cacahuete y el sambal belacan, gambas. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Food Regulations 1985 de Malasia (reg. 11, alérgenos), Defensa Civil de Malasia (999), Embajada de España en Kuala Lumpur y Reglamento (UE) 1169/2011