



Tarjeta de alergias para enseñar en Mongolia

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

Би тэмдэглэсэн хүнсний бүтээгдэхүүнд хүнд харшилтай. Миний хоолонд эдгээрийг огт хийхгүй, мөн эдгээрт хүрсэн сав суулга, хэрэгсэл, тос хэрэглэхгүй байхыг хүсье.

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.

Миний хоолонд эдгээр орсон эсэхийг гал тогооноос шалгаж өгнө үү?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ Сам хорхой
Gambas y langostinos · *sam jorjoi*
- ☐ Хавч
Cangrejo · *javch*
- ☐ Нялцгай биетэн
Almejas, mejillones, ostras y otros moluscos · *nyaltsgai biyeten*
- ☐ Кальмар, наймаалж
Calamar y pulpo · *kalmar, naimaaldj*
- ☐ Загас (бүх төрөл)
Pescado (todo tipo) · *zagas (buj töröl)*

Frutos secos y semillas

- ☐ Газрын самар
Cacahuete · *gazrin samar*
- ☐ Самар (бүх төрөл)
Frutos de cáscara (todo tipo) · *samar (buj töröl)*
- ☐ Хушны самар
Piñones · *jushni samar*
- ☐ Бүйлс
Almendras · *büils*
- ☐ Хушга
Nueces · *jushga*
- ☐ Кешью
Anacardos · *keshiu*
- ☐ Гүнжид
Sésamo · *gundjid*

Cereales, huevo y soja

- ☐ Улаан буудай, арвай, хөх тариа, овъёос
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *ulaan buudai, arvai, jöj taria, ovynos*
- ☐ Сагаг
Trigo sarraceno · *sagag*
- ☐ Өндөг
Huevo · *öndög*
- ☐ Шар буурцаг
Soja · *shar buurtsag*

Leche y lácteos

- ☐ Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн
Leche y lácteos (de vaca, oveja, cabra, yegua o camella) · *süü, süün бүтээгдэхүүн*
- ☐ Цөцгий, цөцгийн тос
Nata y mantequilla · *tsötsгий, tsötsгийн тос*
- ☐ Ааруул, эззгий, бяслаг
Cuajada seca (aaruul, eezgii) y queso · *aaruul, eezgii, byaslag*
- ☐ Сүүтэй цай
Té con leche (süütei tsai) · *süütei tsai*
- ☐ Айраг
Leche de yegua fermentada (airag) · *airag*

Carnes

- ☐ Хонины мах
Cordero y oveja · *jonini maj*
- ☐ Ямааны мах
Cabra · *yamaani maj*
- ☐ Үхрийн мах
Ternera y vacuno · *üjriin maj*
- ☐ Адууны мах
Caballo · *aduuni maj*
- ☐ Тахианы мах
Pollo · *tajiani maj*

Otros

- ☐ Селдерей
Apio · *selderei*
- ☐ Гич
Mostaza · *gich*
- ☐ Сульфит
Sulfitos · *sulfit*
- ☐ Люпин
Altramuces · *lyupin*
- ☐ Чацаргана
Espino amarillo · *chatsargana*

103

Хэрэв надад харшлын урвал гарвал түргэн тусламж дуудна уу.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 103

Тусалсанд баярлалаа.

Gracias por su ayuda

1. **Марка** 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 la cocina mongola los lácteos están en casi todo: té con leche salado (süütei tsai), nata, aaruul y airag; y la masa del khuushuur, los buuz y el bansh es de harina de trigo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Comisión Reguladora de Comunicaciones de Mongolia (ambulancia, 103), Smartraveller, Discover Mongolia y Reglamento (UE) 1169/2011