



Tarjeta de alergias para enseñar en Nepal

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

मलाई चिन्ह लगाइएका खानेकुराहरूको गम्भीर एलर्जी छ। कृपया मेरो खानामा यीमध्ये केही पनि नहाल्नुहोस्, र यिनलाई छोएका भाँडा वा तेल पनि प्रयोग नगर्नुहोस्।

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.

मेरो खानामा यीमध्ये केही छ कि छैन, भान्सामा सोधेर बताइदिनुहुन्छ?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ झिंगे माछा
Gambas y langostinos · *jhing machha*
- ☐ गंगटा
Cangrejo · *gangata*
- ☐ सिपी र शेलफिस
Ostras, almejas, mejillones y otros moluscos de concha · *sipi ra shelfish*
- ☐ स्क्विड र अक्टोपस
Calamar y pulpo · *skvid ra aktopas*
- ☐ घोंगी
Caracoles de agua dulce (ghongi) · *ghongi*
- ☐ माछा (सबै किसिमका)
Pescado (todo tipo) · *machha (sabai kisimka)*
- ☐ सुकेको माछा (सिद्रा)
Pescado seco (sidra) · *sukeko machha (sidra)*

Frutos secos y semillas

- ☐ बदाम
Cacahuete · *badam*
- ☐ काजु
Anacardos · *kaju*
- ☐ आल्मन्ड
Almendras · *almand*
- ☐ ओखर
Nueces · *okhar*
- ☐ पिस्ता
Pistachos · *pista*
- ☐ नरिवल
Coco · *nariwal*
- ☐ तिल
Sésamo · *til*

Cereales y soja

- ☐ गहुँ (आटा, मैदा)
Trigo (harina) · *gahun (ata, maida)*
- ☐ जौ, जई र ग्लुटेन भएका अन्य अन्न
Cebada, avena y otros cereales con gluten · *jau, jai ra gluten bhaeka anya anna*
- ☐ फापर
Trigo sarraceno (phapar) · *phapar*
- ☐ भटमास
Soja · *bhatmas*
- ☐ सोया सस
Salsa de soja (chow mein, chilli) · *soya sas*

Huevo y lácteos

- ☐ अण्डा
Huevo · *anda*
- ☐ दूध र दुग्ध पदार्थ
Leche y lácteos · *dudh ra dugdha padartha*
- ☐ घ्यू
Ghee (mantequilla clarificada) · *ghyu*
- ☐ दही, पनिर र छुर्पी
Yogur, queso fresco y chhurpi (queso de yak o vaca) · *dahi, panir ra chhurpi*

Especias y otros

- ☐ तोरी (दाना र तेल)
Mostaza (semillas y aceite) · *tori (dana ra tel)*
- ☐ सेलेरी
Apio · *seleri*
- ☐ सल्फाइट
Sulfitos · *salfait*
- ☐ लुपिन
Altramuces · *lupin*
- ☐ हिङ्ग
Asafétida (hing; a veces lleva harina de trigo) · *hing*

102

मलाई एलर्जीको प्रतिक्रिया भयो भने, कृपया एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 102

तपाईंको सहयोगको लागि 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.

Nepal no tiene lista oficial de alérgenos: su ley de alimentos de 2024 solo exige ingredientes en la etiqueta de los envasados; ojo: el achar que acompaña a los momos puede llevar sésamo, cacahuete o soja. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Exteriores de España, Smartraveller (Gobierno de Australia), Ley de Higiene y Calidad de los Alimentos de Nepal (2024) y Reglamento (UE) 1169/2011