



Tarjeta de alergias para enseñar en Singapur

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

I have a severe food allergy to the items marked below. Please make sure my meal does not contain them and does not touch any utensils or oil that have touched them.

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.

Could you please check with the kitchen whether my dish contains any of these?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Prawns and shrimp**
Gambas y langostinos
- ☐ **Dried shrimp and shrimp paste (belacan)**
Gambas secas y pasta de gambas
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster and crayfish**
Bogavante, langosta y cangrejo de río
- ☐ **Clams, oysters, mussels and scallops**
Almejas, ostras, mejillones y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Oyster sauce**
Salsa de ostras
- ☐ **Fish and fish sauce**
Pescado y salsa de pescado
- ☐ **Anchovies (ikan bilis)**
Anchoas y boquerones secos

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and satay sauce**
Cacahuete y salsa satay
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Almonds**
Almendras
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Coconut and coconut milk (santan)**
Coco y leche de coco
- ☐ **Sesame and sesame oil**
Sésamo y aceite de sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye and oats (gluten)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Eggs**
Huevo
- ☐ **Milk and dairy (incl. condensed milk)**
Leche y lácteos (también condensada)
- ☐ **Soy (soybeans, tofu, soy sauce)**
Soja (habas de soja, tofu, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Pork and lard**
Cerdo y manteca de cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Gelatine**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Celery**
Apio
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Mango**
Mango
- ☐ **Bananas**
Plátano

Otros

- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites**
Sulfitos
- ☐ **Lupin beans and flour**
Altramuces (y su harina)

995

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 995

Thank you for your help.

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.

Singapur obliga a declarar 8 grupos de alérgenos (no sésamo, moluscos, apio, mostaza ni altramuces) y solo en envasados; en hawker centres pregunta siempre: el sambal belacan y la pasta de laksa llevan gambas. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Singapore Food Agency (alérgenos de declaración obligatoria), SCDF y Ministerio de Sanidad de Singapur, Embajada de España en Singapur y Reglamento (UE) 1169/2011