



Tarjeta de alergias para enseñar en Sri Lanka

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

ලකුණු කර ඇති ආහාරවලට මට දැඩි ආහාර අසාත්මිකතාවක් තිබේ. කරුණාකර මගේ කැමට මේවා කිසිසේත් එකතු නොකරන්න; මේවා ගැවුණු උපකරණ හෝ කෙල් ද භාවිත නොකරන්න.

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.

මගේ කැමේ මේවා තිබේදැයි කුසිසියෙන් විමසා බලන්න පුළුවන්ද?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ ඉස්සෝ
Gambas y langostinos · issō
- ☐ කකුළුවෝ
Cangrejo · kakuluvō
- ☐ පොකිරිස්සෝ
Bogavante y langosta · pokirissō
- ☐ බෙල්ලෝ සහ මට්ටි
Almejas y otros moluscos de concha · bellō saha matti
- ☐ දල්ලෝ
Calamar y sepia · dællō
- ☐ බුටල්ලා
Pulpo · būvallā
- ☐ මාළු (සියලු වර්ග)
Pescado (todo tipo) · mālu (siyalu varga)
- ☐ උම්බලකඩ
Pescado seco de Maldivas (umbalakada) · umbalakada
- ☐ කරවල
Pescado seco y salado (karavala) · karavala

Frutos secos y semillas

- ☐ රටකජු
Cacahuete · ratakaju
- ☐ කජු
Anacardos · kaju
- ☐ ආමන්ඩ්
Almendras · āmand
- ☐ වෝල්නට්
Nueces · vōlnat
- ☐ පිස්තා
Pistachos · pistā
- ☐ පොල් (පොල් කිරි, පොල් කෙල්)
Coco (leche y aceite de coco) · pol (pol kiri, pol tel)
- ☐ තල (තල කෙල්, තලගුලි)
Sésamo (aceite y dulce de sésamo) · tala (tala tel, talaguli)

Cereales y legumbres

- ☐ තිරිඟු පිටි
Harina de trigo (roti, kottu) · thiringu piti
- ☐ බාලරී, ඔටස් සහ ග්ලූටන් ඇති වෙනත් ධාන්‍ය
Cebada, avena y otros cereales con gluten · bārli, ōts saha glūtan æti venat dhānya
- ☐ සෝයා
Soja · sōyā
- ☐ සෝයා සෝස්
Salsa de soja · sōyā sōs
- ☐ ලූපින් ඇට
Altramuces · lupin æta

Huevo y lácteos

- ☐ බිත්තර
Huevo · bittara
- ☐ කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන
Leche y lácteos · kiri saha kiri nishpādana
- ☐ ගිකෙල්
Ghee (mantequilla clarificada) · gitel
- ☐ මී කිරි
Cuajada de búfala (mī kiri) · mī kiri
- ☐ චීස් සහ බටර්
Queso y mantequilla · chīs saha batar

Otros

- ☐ අබ්
Mostaza · aba
- ☐ සෙලරි
Apio · selari
- ☐ සල්ෆයිට්
Sulfitos · salfayit

1990

මට අසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති වුවහොත්, කරුණාකර ගිලන් රථයක් ගෙන්වන්න.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 1990

ඔබගේ උදව්වට බොහොම ස්තූතියි.

Gracias por su ayuda

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

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

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

La norma de etiquetado de Sri Lanka (2026) no obliga a declarar alérgenos en restaurantes; ojo: muchos platos llevan coco, el pol sambol puede llevar pescado de Maldivas (umbalakada) y hay curris de anacardo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Food (Labelling and Advertising) Regulations 2026 de Sri Lanka, Sri Lanka Tourism, 1990 Suwa Seriya Foundation, GOV.UK y Reglamento (UE) 1169/2011

