



Tarjeta de alergias para enseñar en Tailandia

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

ฉันแพ้อาหารที่ทำให้เครื่องหมายไว้อย่างรุนแรง กรุณาอย่าใส่สิ่งเหล่านี้ในอาหารของฉัน และอย่าใช้
อุปกรณ์ทำครัวหรือน้ำมันที่สัมผัสกับสิ่งเหล่านี้

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.

รบกวนตรวจสอบกับทางครัวว่าอาหารของฉันมีส่วนผสมเหล่านี้หรือไม่

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ กุ้ง
Gambas y langostinos · *kung*
- ☐ กุ้งแห้ง
Gambas secas · *kung haeng*
- ☐ ปู
Cangrejo · *pu*
- ☐ หอย
Almejas, mejillones, ostras y otros moluscos de concha · *hoi*
- ☐ ปลาหมึก
Calamar y sepia · *pla muek*
- ☐ ปลา
Pescado (todo tipo) · *pla*

Frutos secos y semillas

- ☐ ถั่วลิสง
Cacahuete · *thua lisong*
- ☐ เม็ดมะม่วงหิมพานต์
Anacardos · *met mamuang himmaphan*
- ☐ อัลมอนต์
Almendras · *anlamon*
- ☐ วอลนัท
Nueces · *wonnat*
- ☐ พิสตาชิโอ
Pistachos · *phitsatachio*
- ☐ แมคคาเดเมีย
Nueces de macadamia · *makhademia*
- ☐ งา
Sésamo · *nga*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ ข้าวสาลี (กลูเตน)
Trigo y harina de trigo (gluten) · *khao sali (kluten)*
- ☐ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต
Cebada, centeno y avena · *khao ba-le / khao rai / khao ot*
- ☐ ไข่
Huevo · *khai*
- ☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม
Leche y lácteos · *nom lae phalittaphan chak nom*
- ☐ ถั่วเหลือง
Soja · *thua lueang*
- ☐ เต้าหู้
Tofu · *tao hu*

Salsas y condimentos tailandeses

- ☐ น้ำปลา
Salsa de pescado (nam pla) · *nam pla*
- ☐ กะปิ
Pasta de gambas fermentada (kapi) · *kapi*
- ☐ ปลาร้า
Pescado fermentado (pla ra) · *pla ra*
- ☐ น้ำมันหอย
Salsa de ostras · *nam man hoi*
- ☐ ซีอิ๊ว
Salsa de soja · *si-iu*
- ☐ เต้าเจี้ยว
Pasta de soja fermentada · *tao chiao*
- ☐ น้ำจิ้มสะเต๊ะ
Salsa satay (lleva cacahuete) · *nam chim sate*

Otros

- ☐ ขึ้นฉ่าย / เซเลอรี
Apio · *khuen chai / seleri*
- ☐ มัสตาร์ด
Mostaza · *mastat*
- ☐ ซัลไฟต์
Sulfitos · *sanfai*

1669

ถ้าฉันมีอาการแพ้ กรุณาเรียกรถพยาบาล

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 1669

ขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือ

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.

Tailandia obliga a declarar alérgenos (no incluye sésamo, mostaza, apio ni altramuces), pero solo en alimentos envasados; en restaurantes y puestos, la salsa de pescado, la pasta de gambas y el cacahuete van en muchísimos platos. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Thai FDA (Notificación n.º 450 del Ministerio de Sanidad Pública, 2024), avisos de viaje de GOV.UK y Smartraveller, y Reglamento (UE) 1169/2011

