



Tarjeta de alergias para enseñar en Taiwán

En chino mandarín (caracteres tradicionales). Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

我對標記的食物嚴重過敏。請確保我的餐點完全不含這些食物，也不要使用接觸過這些食物的廚具或油。

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.

可以請您跟廚房確認一下我的餐點裡有沒有這些嗎？

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ 蝦
Gambas y langostinos · xiā
- ☐ 蝦米、蝦皮
Gambas secas · xiāmǐ, xiāpí
- ☐ 螃蟹
Cangrejo · pángxiè
- ☐ 貝類（蛤蜊、牡蠣、扇貝）
Almejas, ostras, vieiras y otros moluscos de concha · bèilèi (gélí, mǔlì, shànbèi)
- ☐ 魷魚、花枝
Calamar y sepia · yóuyú, huāzhī
- ☐ 魚（所有種類）
Pescado (todo tipo) · yú (suǒyǒu zhǒnglèi)
- ☐ 柴魚
Bonito seco en virutas · chái yú

Frutos secos y semillas

- ☐ 花生
Cacahuete · huāshēng
- ☐ 核桃
Nueces · hétáo
- ☐ 腰果
Anacardos · yāoguǒ
- ☐ 杏仁（扁桃仁）
Almendras · xìngrén (biǎntáorén)
- ☐ 開心果
Pistachos · kāixīnguǒ
- ☐ 榛果
Avellanas · zhēnguǒ
- ☐ 芝麻
Sésamo · zhīma

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ 小麥和麵粉（麩質）
Trigo y harina de trigo (gluten) · xiǎomài hé miǎnfěn (fūzhì)
- ☐ 大麥、黑麥、燕麥
Cebada, centeno y avena · dàmai, hēimài, yànmài
- ☐ 蛋（雞蛋、鴨蛋）
Huevo (de gallina y de pato) · dàn (jīdàn, yādàn)
- ☐ 牛奶、羊奶和乳製品
Leche de vaca y de cabra, y lácteos · niúnnǎi, yángnǎi hé rǔzhìpǐn
- ☐ 大豆（黃豆）
Soja · dàdòu (huángdòu)
- ☐ 豆腐、豆干
Tofu y tofu prensado · dòufu, dòugān

Salsas y condimentos taiwaneses

- ☐ 花生油、花生粉
Aceite de cacahuete y cacahuete molido · huāshēngyóu, huāshēngfěn
- ☐ 麻油、芝麻醬
Aceite y pasta de sésamo · máyóu, zhīmajiang
- ☐ 蠔油
Salsa de ostras · háoyóu
- ☐ 醬油
Salsa de soja · jiàngyóu
- ☐ 沙茶醬
Salsa shacha (lleva pescado y gambas secas) · shāchájiàng
- ☐ 魚露
Salsa de pescado · yúlù

Otros

- ☐ 芒果
Mango · mángguǒ
- ☐ 芹菜
Apio · qíncài
- ☐ 黃芥末
Mostaza · huáng jiè mò
- ☐ 亞硫酸鹽
Sulfitos · yàliúsuānyán
- ☐ 羽扇豆
Altramuces · yǔshàndòu

119

如果我出現過敏反應，請幫我叫救護車。

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 119

謝謝您的幫忙。

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.

Taiwán obliga a declarar 11 grupos de alérgenos (entre ellos el mango), pero solo en alimentos envasados, no en platos de restaurante; ojo: se usa mucho salsa shacha, cacahuete molido y salsa de soja, que suele llevar trigo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Administración de Alimentos y Medicamentos de Taiwán (TFDA, 11 grupos de alérgenos obligatorios), Ministerio del Interior de Taiwán (119), Exteriores y Reglamento (UE) 1169/2011

