

Porciones y medidas de ingredientes

Traducido por Sylvia Gabriela Phillips y revisado por Cassandra Vanderpool¹

aces.nmsu.edu/pubs • Servicio de Extensión Cooperativa • Guía E-132

La facultad de Ciencias Agrícolas, Ambientales y del Consumidor es el motor para el desarrollo económico y comunitario de Nuevo México, mejora las vidas de los nuevo mexicanos a través de programas académicos, de investigación y de extensión.

¿Puede usted contestar las siguientes preguntas?

- ¿Cuántas tazas de queso rallado hay en una barra de queso de una libra (453 g)?
- Si una receta contiene tres tazas de arroz cocido ¿Cuántas tazas de arroz crudo deben de prepararse?
- Cuántas tazas de nueces hay en un paquete de una libra (453 g)?

Estas y otras preguntas pueden tener la respuesta en esta útil guía de porciones y medidas de alimentos o ingredientes. Tenga la guía a la mano cuando vaya a preparar la comida o cuando haga su lista de compras. ¡Le ahorrará mucho tiempo!

Equivalencias		
Alimento	Cantidad	Equivale a:
Manzanas	1 libra (3 medianas)	2 3/4–3 tazas en rebanadas
Tocino	8 rebanadas	1/2 taza desmoronado
Plátanos	1 libra (3 medianos)	2 1/2 tazas rebanados, 2 tazas hecho puré
Cebada		
• regular	1 taza cruda	4 tazas cocidas
• rápido cocimiento	1 taza cruda	3 tazas cocidas
Frijoles, sin cocer	1 taza crudos	3 tazas cocidos
Pan Molido	1 rebanada, seco	1/4–1/3 taza de pan molido
	1 rebanada, fresco	1/2–3/4 taza de pan molido
Repollo o col rebanada finamente	1 libra	3 1/2–4 1/2 tazas
Fruta seca	1/2 libra	1 1/4 tazas cortadas
Queso		
• Americano	1 libra	4–5 tazas ralladas
• cheddar	1 libra	4 tazas ralladas
• mozzarella	1 onza	1/4 taza rallada
Coco, en hojuelas o rallado	1 libra	5 tazas

Nota: Las siguientes medidas o porciones son aproximadas, dependen de la técnica de preparación y la condición de los alimentos frescos varían.



¹Coordinadora de Diabetes de Extensión Universitaria, Departamento de Ciencias de la Familia y Consumidor de Extensión Universitaria, Universidad Estatal De Nuevo México; Especialista del Programa de Extensión, Universidad del Estado de Nuevo México, Las Cruces.

Equivalencias		
Alimento	Cantidad	Equivale a:
Chocolate		
• chispas	Paquete de 6 onzas	1 taza
• cocoa	1 libra	4 tazas
• chocolate	1/2 libra	8 cuadritos sin azúcar de una onza cada uno
Café	1 libra	40–50 porciones
Harina de maíz	1 libra 1 taza cruda	6 tazas sin cocer 7 tazas cocida
Galletas		
• graham	10 galletas	1 taza molidas finamente
• soda	16 galletas 22 galletas	1 taza molidas 1 taza molidas finamente
Arándanos, frescos y crudos	1 libra	4 tazas
Crema, para batir	1 taza (1/2 litro)	2 tazas batidas
Dátiles, deshuesados y cortados	1 libra	2 1/2 tazas
Grasa		
• mantequilla o margarina	1 libra (4 barritas)	2 tazas
• solida	1/4 libra (1 barrita)	1/2 taza o 8 cucharadas
• mantequilla, batida	1 libra	3 tazas
• aceites	1 litro o 4 tazas	4 tazas
• manteca	1 libra	2 1/2 tazas
Higos, secos y cortados	1 libra	2 2/3 tazas
Harina		
• maíz	2 libras	8 tazas
• gluten, cernida	2 libras	8 1/2 tazas
• arroz		
-cernida	2 libras	9 tazas
-mezclada, servida en cucharadas	2 libras	5 3/4 tazas
• centeno		
-claro, cernido	2 libras	10 tazas
-oscuro, cernido	2 libras	7 tazas
• soya		
-entera, cernida	2 libras	15 tazas
-baja en grasa	2 libras	11 tazas
• trigo		
-de todo propósito, cernida	5 libras	20 tazas

Equivalencias		
Alimento	Cantidad	Equivale a:
-de todo propósito, cernida	2 libras	8 tazas
-sin cernir, servidas en cucharadas	2 libras	8 tazas
-para hacer pan, cernida	2 libras	9 tazas
-para hacer pastel, cernida	2 libras	1/4 taza
-para hacer pastel, en cucharadas	2 libras	8 1/4 tazas
-para postres, cernida	2 libras	9 tazas
-harina con polvo para hornear, cernida	2 libras	8 tazas
-harina integral, mezclada	2 libras	6 2/3 tazas
Malvaviscos		
• tamaño normal	1 libra	4 tazas
• miniatura	1 libra	13 1/2 tazas
Nueces		
• almendra		
-sin pelar	1 libra	1–1 3/4 tazas
-peladas	1 libra	3 tazas cocidas enteras
• nueces de Castilla		
-sin pelar	1 libra	1 2/3 tazas
-peladas	1 libra	3 2/3 tazas picadas 4 1/2 tazas en mitades
• avellanas		
-sin pelar	1 libra	1 1/2 tazas
-peladas	1 libra	3 1/4–3 1/2 tazas
• Cacahuates		
-sin pelar	1 libra	2–2 1/4 tazas
-peladas	1 libra	3–3 1/4 tazas
• nueces tipo “pecanas”		
-sin pelar	1 libra	2 1/4 tazas
-peladas	1 libra	3–3 3/4 tazas picadas 4–4 1/2 tazas en mitades
Avena, hojuelas	1 taza cruda 1 oz cruda	1 3/4 tazas cocidas 1/3 taza cocida
Cebolla	1 pequeña 1 mediana 1 grande	1/4 taza picada 1/2 taza picada 1 taza picada

Equivalencias		
Alimento	Cantidad	Equivale a:
Pasta		
• macarrón o codito	1 libra 1 taza crudo	4 tazas crudo 2-2 1/4 tazas cocidas
• tallarin	1 taza crudo	1 3/4 tazas cocidas
• spaghetti, piezas de 2 pulgadas	1 libra	4 3/4 tazas crudo 9-10 tazas cocido
Palomitas de maíz	1/4 taza maíz palomero	8 tazas de palomitas
	1/3 taza de maíz palomero	12 tazas de palomitas
Papas		
blancas	1 libra en cuadritos o rebanadas	1 1/2-2 1/4 tazas cocidas
	(3 medianas)	1 3/4-2 tazas de puré
Ciruelas pasas, secas, enteras y deshuesadas	1 libra	2 1/4 tazas
Pasas	1 libra	3 1/4 tazas
Arroz		
• regular	1 taza crudo	3 tazas cocido
• instantaneo	3/4 taza crudo	1 1/3 tazas cocido
• brown	1 taza crudo	3 tazas cocido
Camarón, fresco	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 libra crudo sin pelar • un paquete congelado pelado, cocido de 7 onzas • Una lata de 4.5 o 5 onzas (aprox. 150 g) 	1 taza cocido y limpio
Azucar		
• Mascabado	1 libra	2 1/4 tazas firmemente medida
• Glas sin cernir	1 libra	3-4 tazas
• Granulada	1 libra 5 libras	2 1/4 tazas 11 1/4 tazas
Thé, a granel o en hierba	1 libra	200 tazas
Jitomates	1 libra (3 medianos)	1 1/2 tazas picados 3/4 taza en rebanadas
Calabaza verde	1 mediana (5-6 oz)	1 taza cortada o rallada

Tamaños de latas comunes			
Tamaño de la lata	Peso	Tazas	Productos
8 onzas	8 onzas	1	Frutas, vegetales, productos especiales para familias pequeñas
Picnic	10 1/2-12 onzas	1 1/4	Principalmente sopas condensadas, algunas frutas, vegetales, carnes, pescado, productos especiales.
12 onzas al vacío	12 onzas	1 1/2	Principalmente para empaques al vacío
No. 300	14-16 onzas	1 3/4	Cerdo y frijoles, frijoles cocidos, productos cárnicos, salsa de arándano, moras azules y otros productos especiales
No. 303	16-17 onzas (1 libra-1 libra 1 onzas)	2	Principal tamaño para frutas y vegetales. También algunos productos cárnicos, sopas listas para servir, otros productos especiales
No. 2	20 onzas (1 libras 4 onzas)	2 1/2	Jugos, sopas listas para servir, algunas especialidades, piña, rebanadas de manzanas.
	o 18 onzas fluídas (1 pt 2 fl onzas)		Este tamaño no es el más utilizada para la mayoría de frutas y vegetales.
No. 2 1/2	27-29 onzas (1 libras 11 onzas-1 libras 13 onzas)	3 1/2	Frutas, algunos vegetales (calabaza de castilla, col agria, espinacas y otros vegetales verdes, también jitomates.
No. 3 cilindro	51 onzas (3 libras 3 onzas) o 46 fl onzas (1 qt 14 fl onzas)	5 3/4	Jugos de frutas y vegetales, cerdo y frijoles. Tamaño institucional para sopas condensadas, algunos vegetales
No. 10	6 1/2 libras-7 libras 5 onzas	12-13	Tamaño institucional para frutas, vegetales y algunos otros alimentos.

Tamaños de moldes para hornear	
Tamaño del molde	Cantidad de masa o mezcla a hornear
Moldes para hornear rectangulares	
• 8 × 8 × 2 pulgadas de profundidad	6 tazas de masa o mezcla
• 9 × 9 × 1 1/2 pulgadas de profundidad	8 tazas de masa o mezcla
• 9 × 9 × 2 pulgadas de profundidad	10 tazas de masa o mezcla
• 13 × 9 × 2 pulgadas de profundidad	14 tazas de masa o mezcla
Moldes para pastel redondos	
• 8 × 1 1/2 pulgadas de profundidad	4 tazas de masa o mezcla
• 9 × 1 1/2 pulgadas de profundidad	6 tazas de masa o mezcla
Moldes para pay	
• 8 × 1 1/4 pulgadas de profundidad	3 tazas llenando a nivel con la parte superior; 4–4 1/2 tazas llenando como fuente o volcán
• 9 × 1/2 pulgadas de profundidad	4 tazas llenando a nivel con la parte superior; 5–6 tazas llenando como fuente o volcán
Moldes de hornear para panqués	
• 8 1/2 × 4 1/2 × 2 1/2 pulgadas de profundidad	6 tazas de masa o mezcla
• 9 × 5 × 3 pulgadas de profundidad	8 tazas de masa o mezcla

Medidas de Equivalentes	
Esta cantidad	Equivale esta cantidad
1 galón	4 cuartos (0.95 litro cada uno)
1 cuarto	2 pintas (0.47 litro cada una)
1 pinta	2 tazas
8 cuartos	1 peck (2 galones)
4 pecks	1 bushel (8 galones)
1 taza	16 cucharadas
7/8 taza	14 cucharadas
3/4 taza	12 cucharadas
2/3 taza	10 2/3 cucharadas
5/8 taza	10 cucharadas
1/2 taza	8 cucharadas
3/8 taza	6 cucharadas
1/3 taza	5 1/3 cucharadas
1/4 taza	4 cucharadas
1/8 taza	2 cucharadas
1/16 taza	1 cucharada
1 cucharada	3 cucharaditas
7/8 cucharada	2 1/2 cucharaditas
3/4 cucharada	2 1/4 cucharaditas

2/3 cucharada	2 cucharaditas
5/8 cucharada	1 7/8 cucharaditas
1/2 cucharada	1 1/2 cucharaditas
3/8 cucharada	1 1/8 cucharaditas
1/3 cucharada	1 cucharadita
1/4 cucharada	3/4 cucharadita

Si su receta de la familia describe las temperaturas para hornear como baja, media o alta. La tabla siguiente le servirá de referencia en cuanto a qué temperatura debe de calentar su horno.

Temperaturas del Horno	
Descripción	Temperatura en grados
Temperatura muy baja	250–275°F (120–135°C)
Temperatura baja	300–325°F (149–163°C)
Temperatura media	350–375°F (177–191°C)
Temperatura alta	400–425°F (204–218°C)
Temperatura muy alta	450–475°F (232–246°C)
Temperatura extremadamente alta	500–525°F (260–273°C)

Tips

- Una cucharada de grenetina sin sabor gelatiniza alrededor de dos tazas de líquido.
- Para medir adecuadamente, use cucharas y tazas estandarizadas para medir.
- Otras tazas utilizadas en casa generalmente pueden medir mayor o menor cantidad que las estandarizadas. Muy seguido el fracaso de las recetas se puede deber a no medir correctamente los ingredientes al utilizar contenedores no estandarizados.
- Si el azúcar moscabado o glas se ha hecho dura y tiene grumos, presione el azúcar a través de una coladera o cedazo antes de añadirla a su producto o receta.
- Para medir fácilmente miel, mida manteca vegetal o aceite primero. Después mida la miel en la misma taza, cada gota saldrá sin quedarse en el contenedor
- Todas las mediciones deben ser a nivel. Para ingredientes secos, use una taza que mida exactamente hasta la parte superior. Con una cuchara agregue los ingredientes secos hasta el nivel y quite el exceso con una espátula o un cuchillo pasándolo por los bordes de la taza. No trate de sacudir o pegar a la taza ya que los ingredientes secos se compactarán.
- Cernir o pasar por un cedazo o coladera la sal, la levadura y las especias junto con el harina garantiza una distribución homogénea.
- Harina integral de trigo no puede ser cernida. Trate de mezclarla en lugar de cernir antes de medirla.
- Arándanos frescos pueden ser fácilmente picados en una licuadora si se congelan primero.

El contenido de las publicaciones se puede reproducir gratuitamente con fines educativos. Se reservan todos los demás derechos. Para obtener permiso para usar las publicaciones, comuníquese con pubs@nmsu.edu o con los autores que se mencionan en la primera página de la publicación. La Universidad Estatal de Nuevo México (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.