

1.5 Conversión de Medidas

Formas de Medir

Medir los ingredientes de forma precisa es la clave para ser consistente. Hay 2 formas de medir:

1. **Por peso:** esta es la forma más precisa y común de medir ingredientes. Se puede usar tanto para ingredientes secos como líquidos. Te recomiendo utilizar balanzas digitales electrónicas ya que son las más precisas. Recuerda utilizar siempre la función tara para descontar el peso del recipiente en el que pongas los ingredientes a pesar.
2. **Por volumen:** mayoritariamente usado para líquidos. Para cantidades pequeñas usamos tazas y cucharas medidoras, que siempre deben llenarse hasta arriba para evitar que se produzcan inconsistencias si se llenan de más o de menos.

* Las tazas y cucharas de medir también pueden usarse para ingredientes secos, pero ten en cuenta que cada ingrediente seco tiene un peso diferente (harina, azúcar, nueces...), por eso es siempre recomendable pesarlos.

** El volumen y peso del agua, aceites y otros líquidos es casi idéntico, así que cuando midas pequeñas cantidades de alguno de ellos puedes escoger el método que más te convenga.

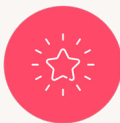


Cuando uses tazas, cucharadas y cucharaditas para medir, asegúrate de llenarlas perfectamente hasta el borde, retirando el exceso con una espátula para cerciorarte de que las cantidades son siempre las mismas.

Sistemas de Medición

Hay dos sistemas diferentes, algo que puede causar confusión si hay que seguir una receta que utiliza un método que no nos resulta familiar.

1. **Sistema métrico:** es el sistema más común. Es un sistema decimal en el que las unidades básicas de peso, volumen y longitud son *gramo*, *litro* y *metro* respectivamente.
 - Unidad de peso: *gramo (g)*
 - Unidad de volumen: *litro (l)*
 - Unidad de longitud: *metro (m)*
2. **Sistema anglosajón:** se utiliza principalmente en Estados Unidos y Reino Unido.
 - Unidad de peso: *onza (oz.)* y *libra (lb.)*
 - Unidad de volumen: *taza (cup)*, *onza líquida (fl. oz.)*, *cucharada (Tbsp)* y *cucharadita (tsp)*
 - Unidad de distancia: *pulgada (in.)*



Para hacerlo más sencillo, en todas las recetas encontrarás las cucharadas abreviadas con una "C" y las cucharaditas con una "c"

Abreviaciones para las formas de medida más comunes



- Cucharada = C
- Cucharadita = c
- Mililitro = ml
- Litro = l
- Gramo = g
- Kilogramo = kg
- Onza = oz.
- Onza líquida = fl. oz.
- Libra = lb.

Equivalencias de medida más comunes



- 1 C = 3 c
- $\frac{1}{4}$ taza = 4 C
- $\frac{1}{3}$ taza = $\frac{1}{4}$ taza + 1 C + 1 c
- Pizca = $\frac{1}{8}$ c

¿Cómo convertir unidades de un sistema a otro?

El modo más preciso de convertir onzas a gramos es multiplicando las onzas por 28.35. Para convertir gramos a onzas, divide los gramos por 28.35.

En el caso del volumen, multiplica las onzas líquidas por 29.57 para convertirlas a mililitros, o divide los mililitros por 29.57 para convertirlos en onzas líquidas. Algunos libros redondean a 30 para hacerlo más sencillo.

1 gramo	0.035 onzas (1/30 onzas)
1 onza	28.35 gramos (o redondeado a 30)
1 onza líquida	29.57 mililitros (o redondeado a 30)

Esta tabla muestra los equivalentes más comunes:

1 lb	16 oz.	454 g
$\frac{1}{4}$ taza	2 fl. oz.	60 ml
1 taza	8 fl. oz.	240 ml
1 c	$\frac{1}{6}$ fl. oz.	5 ml
1 C	$\frac{1}{2}$ fl. oz.	15 ml