

UNIDADES BÁSICAS DE MEDIDA

En el sistema métrico hay una unidad básica para cada tipo de medida. En el caso de la gastronomía tendremos tres unidades que regirán nuestra carrera.

- El **gramo** es la unidad básica de peso.
- El **litro** es la unidad básica de volumen.
- El **grado Celsius** es la unidad básica de temperatura.

Equivalencia de pesos			
Kilogramos	Gramos	Onzas	Libras
1	1000	35.3	2.20
0.001	1	0.035	0.0022
0.0283	28.3	1	0.0625
0.453	453	16	1

Equivalencias de pesos	
1 Taza de harina	125 gr
1 Taza de arroz	200 gr
1 Taza de azúcar	200 gr
1 Taza de azúcar impalpable (glass, pulverizada)	170 gr
1 Taza de azúcar negra	150 gr
1 Taza de sémola	185 gr
1 Cucharada de harina	12 gr
1 Cucharada de azúcar	20 gr
1 Cucharada de azúcar impalpable (glass, pulverizada)	15 gr
1 Cucharada de harina	12 gr
1 Cucharada de manteca	30 gr
1 Cucharada de café	15 gr

Equivalencias de volumen				
Litro	ml	Galón	Cuartos	Pintas
1	1000	0.26	1	2
0.001	1	0.0026	0.001	0.002
3.785	3785	1	4	8
0.946	946	0.25	1	2
0.473	473	0.125	0.5	1

Equivalencias de volumen

1 jarro	325 ml
1 taza café con leche	225 ml
1 taza de te	200 ml
1 pocillo de café	100 ml
1 vaso de agua	250 ml
1 copa de vino	150 ml
1 copita	50 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml

Equivalencias de volumen

Tazas	Onzas fluidas	Cucharadas	Cucharaditas
1	8	16	48
3/4	6	12	36
2/3	5	11	32
1/2	4	8	24
1/3	3	5	16
1/4	2	4	12
1/8	1	2	6
1/16	1/2	1	3

Equivalencias de temperaturas

Para convertir Fahrenheit a Celsius: restar 32, luego multiplicar por 5/9

Ejemplo:

✓ Convertir 140° F a Celsius:

$$140 - 32 = 108$$

$$108 \times 5/9 = 60^{\circ}\text{C}$$

Para convertir Celsius a Fahrenheit:
luego sumar 32

multiplicar por 9/5,

Ejemplo:

✓ Convertir 150° C a Fahrenheit:

$$150 \times 9/5 = 270$$

$$270 + 32 = 302^{\circ}\text{F}$$