# Equivalencias y conversiones

## A. Equivalencias

Estas son las equivalencias más utilizadas en panificación, para transformar una receta en una fórmula estandarizada:

1 kilogramo (kg) = 1000 gramos (g)

1 litro (l) = 1000 mililitros (ml)

1 mililitro = 1 centímetro cúbico (cc o $cm^3$)

## B. Tabla de conversiones de líquidos y sólidos

**Tabla #2. Conversión de medidas de ingredientes líquidos.**

| Tazas | Sistema Métrico |
|---|---|
| **¼ taza** | 60 ml |
| **½ taza** | 125 ml |
| **1 taza** | 250 ml |
| **4 tazas** | 1 litro |

Fuente: Lunarillos (2009).

**Tabla #3. Conversión de *cucharaditas* líquidas.**

| *Cucharaditas* | Sistema Métrico |
|---|---|
| **¼ cucharadita** | 1,25 ml (g) |
| **½ cucharadita** | 2,5 ml (g) |
| **1 cucharadita** | 5 ml (g) |
| **3 cucharaditas** | 15 ml (g) = cucharada |

Fuente: (Lunarillos, 2009).

**Tabla #4. Conversión de cucharadas a *cucharaditas*, en sólidos o ingredientes sólidos.**

| Cucharada | *Cucharadita* |
|---|---|
| **7 g de harina multiusos** | 3 g de harina multiusos |
| **19 g de sal** | 5 g de sal |
| **10 g de azúcar** | 5 g de azúcar |
| **10 g de levadura seca** | 3 g de cucharadita seca |
| **8 g de aceite** | 4 g de aceite |
| **10 g de bicarbonato, polvo hornear o crémor tártaro.** | 4 g de bicarbonato, polvo hornear o crémor tártaro. |
| **13 g de goma xantana** | 4 g de goma xantana |

Fuente: Lunarillos (2009).

**Tabla #5. Tablas de conversión de tazas a gramos, en ingredientes más comunes en panificación.**

| Ingredientes | Taza | Gramos |
|---|---|---|
| **Harina multiuso** | 1 | 125 g |
| **Harina de fuerza (pan)** | 1 | 125 g |
| **Harina repostería o alternativa** | 1 | 113 g |
| **Harina débil (galleta)** | 1 | 110 g |
| **Harina integral** | 1 | 120 g |
| **Azúcar granulada** | 1 | 240 g |
| **Azúcar glasé** | 1 | 113 g |
| **Azúcar moreno/mascabado** | 1 | 212 g |
| **Azúcar en polvo extrafina** | 1 | 220 g |
| **Mantequilla** | 1 | 225 g |
| **Coco rallado** | 1 | 90 g |
| **Almendra molida** | 1 | 120 g |
| **Cacao en polvo** | 1 | 85 g |
| **Chips de chocolate** | 1 | 180 g |
| **Premezcla** | 1 | 140 g |

Fuente: Lunarillos (2009).

**Tabla #6. Equivalencia según el tamaño de los huevos.**

| Ingredientes | Gramos |
|---|---|
| **XL** | 73 g o más |
| **L** | De 63 a 73 g |
| **M** | De 53 a 63 g |
| **S** | Menos de 53 g |

Fuente: Lunarillos (2009).

**Nota**: la yema pesa aproximadamente un tercio del total, los otros dos tercios de peso son de la clara.

## C. ¿CÓMO MEDIR LAS TAZAS Y LAS CUCHARADAS?

- Las tazas y cucharadas deben medirse rasas, quitaremos el exceso del ingrediente.
- Nunca comprimiremos el ingrediente, a no ser que la receta lo indique expresamente.

Se incluye a continuación una tabla de conversión de grados *Celsius* a grados *Fahrenheit*, ya que es común encontrar indicaciones para hornear los productos ya sea en grados *Celsius* (°C) o en grados *Fahrenheit* (°F).

**Tabla #7. Conversión de temperatura de grados *Celsius* a grados *Fahrenheit*.**

| ***Celsius* (°C)** | ***Fahrenheit* (°F)** |
|---|---|
| **100 °C** | 200 °F |
| **120 °C** | 250 °F |
| **140 °C** | 300 °F |
| **160 °C** | 325 °F |
| **180 °C** | 350 °F |
| **190 °C** | 375 °F |
| **200 °C** | 400 °F |
| **220 °C** | 425 °F |
| **230 °C** | 450 °F |
| **240 °C** | 475 °F |

Fuente: Lunarillos (2009).

## Bibliografía

Lunarillos, M. (2009). Blog de repostería. España. Tomado de https://www.marialunarillos.com/sobre-nosotros/. Recuperado el 13 de julio del 2020