Cucharadas y cucharaditas a gramos: tabla por ingrediente

Una cucharada son 15 ml y una cucharadita, 5 ml; el peso depende de lo denso que sea cada ingrediente. Medidas rasas, no colmadas.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

Cucharadas y cucharaditas a gramos: tabla por ingrediente

INGREDIENTE	1 CUCHARADA (G)	1 CUCHARADITA (G)
Harina de trigo común (harina de todo uso)	8	2,5
Azúcar blanco (azúcar granulado)	13	4
Azúcar moreno (azúcar morena, compactado)	14	4,5
Azúcar glas (azúcar impalpable, sin tamizar)	7,5	2,5
Miel	21	7
Mantequilla	14	5
Aceite de oliva	14	4,5
Leche entera	15	5
Maicena (fécula de maíz)	8	2,5

INGREDIENTE	1 CUCHARADA (G)	1 CUCHARADITA (G)
Cacao en polvo (cacao puro sin azúcar)	5,5	2
Avena en copos (copos de avena)	5	1,5
Sal fina (sal de mesa)	19	6
Levadura química (polvo de hornear)	14	4,5
Bicarbonato de sodio	14	4,5
Levadura seca de panadería (levadura seca activa)	12	4

Notas

- Cucharada = 15 ml y cucharadita = 5 ml, medidas con cuchara dosificadora y niveladas. Una cuchara sopera de mesa puede variar bastante.
- Los gramos se deducen de la densidad de cada ingrediente (peso de una taza de EE. UU. del USDA); en bicarbonato, levadura química y levadura seca, de la porción en cucharadita que da el USDA.
- Con polvos como la harina o el azúcar glas, el peso cambia si la cuchara va colmada o si compactas el ingrediente. Pesar es más exacto.

Fuentes

- USDA FoodData Central (SR Legacy): porciones en taza de cada alimento (https://fdc.nal.usda.gov/)

https://consejosytrucos.org/cocina/cucharadas-a-gramos/