# Gramos a tazas: 100, 200, 250 y 500 g de harina, azúcar y más

Si la receta viene en gramos y solo tienes una taza medidora, busca el ingrediente en la tabla. 250 g de harina son unas 2 tazas, pero 250 g de azúcar son 1 ¼ y 250 g de avena pasan de 3: cada ingrediente pesa distinto, así que no vale una equivalencia única.

Actualizado el 24 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

**Gramos a tazas: 100, 200, 250 y 500 g de harina, azúcar y más**

| INGREDIENTE | 50 G | 100 G | 150 G | 200 G | 250 G | 500 G |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Harina de trigo común (harina de todo uso)** | ¼ taza + 2 cda | ¾ taza + 1 cda | 1 taza + 3 cda | 1 ½ tazas + 1 cda | 2 tazas | 3 ¾ tazas + 3 cda |
| **Azúcar blanco (azúcar granulado)** | ¼ taza | ½ taza | ¾ taza | 1 taza | 1 ¼ tazas | 2 ¼ tazas + 3 cda |
| **Mantequilla** | 3 cda | ¼ taza + 3 cda | ½ taza + 2 cda | ¾ taza + 2 cda | 1 taza + 1 cda | 2 tazas + 3 cda |
| **Arroz crudo (arroz blanco de grano largo)** | ¼ taza | ½ taza + 1 cda | ¾ taza + 1 cda | 1 taza + 1 cda | 1 ¼ tazas + 1 cda | 2 ½ tazas + 3 cda |

| INGREDIENTE | 50 G | 100 G | 150 G | 200 G | 250 G | 500 G |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Azúcar moreno (azúcar morena, compactado)** | ¼ taza | ¼ taza + 3 cda | ½ taza + 3 cda | ¾ taza + 2 cda | 1 taza + 2 cda | 2 ¼ tazas |
| **Azúcar glas (azúcar impalpable, sin tamizar)** | ¼ taza + 3 cda | ¾ taza + 1 cda | 1 ¼ tazas | 1 ½ tazas + 2 cda | 2 tazas + 1 cda | 4 tazas + 2 cda |
| **Harina de trigo integral** | ¼ taza + 3 cda | ¾ taza + 1 cda | 1 ¼ tazas | 1 ½ tazas + 2 cda | 2 tazas + 1 cda | 4 tazas + 2 cda |
| **Avena en copos (copos de avena)** | ½ taza + 2 cda | 1 taza + 3 cda | 1 ¾ tazas + 1 cda | 2 ¼ tazas + 3 cda | 3 tazas + 1 cda | 6 tazas + 1 cda |
| **Maicena (fécula de maíz)** | ¼ taza + 2 cda | ¾ taza | 1 taza + 2 cda | 1 ½ tazas + 1 cda | 1 ¾ tazas + 3 cda | 3 ¾ tazas + 2 cda |
| **Cacao en polvo (cacao puro sin azúcar)** | ½ taza + 1 cda | 1 taza + 2 cda | 1 ¾ tazas | 2 ¼ tazas + 1 cda | 2 ¾ tazas + 2 cda | 5 ¾ tazas |
| **Almendra molida** | ½ taza | 1 taza + 1 cda | 1 ½ tazas + 1 cda | 2 tazas + 1 cda | 2 ½ tazas + 2 cda | 5 tazas + 3 cda |

| INGREDIENTE | 50 G | 100 G | 150 G | 200 G | 250 G | 500 G |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pan rallado (pan molido)** | ¼ taza + 3 cda | ¾ taza + 3 cda | 1 ¼ tazas + 2 cda | 1 ¾ tazas + 1 cda | 2 ¼ tazas + 1 cda | 4 ½ tazas + 1 cda |
| **Leche entera** | 3 cda | ¼ taza + 2 cda | ½ taza + 2 cda | ¾ taza + 1 cda | 1 taza | 2 tazas |
| **Miel** | 2 cda | ¼ taza + 1 cda | ¼ taza + 3 cda | ½ taza + 1 cda | ¾ taza | 1 ¼ tazas + 3 cda |

## Por qué 100 g no son siempre lo mismo

Una taza mide volumen y el gramo mide peso. En la misma taza caben 127 g de harina, 203 g de azúcar o apenas 82 g de copos de avena. Por eso las tablas que dan una sola equivalencia para todo fallan con casi todos los ingredientes.

La tabla usa la taza de 240 ml y la cucharada de 15 ml, de modo que una taza son 16 cucharadas. Cada cifra está redondeada a la cucharada más cercana. Si tu taza es de 250 ml, medirás alrededor de un 4 % más de ingrediente.

## Cuándo conviene sacar la báscula

Para un guiso o un arroz, medir en tazas va bien. En repostería es otra cosa. Si llenas la taza metiéndola directamente en el paquete, la harina se compacta y entra bastante más que si la llenas a cucharadas y la enrasas. Esa diferencia basta para que un bizcocho salga seco.

Si mides harina en taza, remuévela antes, llena la taza con una cuchara sin apretar y pasa el dorso de un cuchillo para enrasar. El azúcar moreno es la excepción: la cifra de la tabla es para azúcar bien apretado en la taza, como lo mide el USDA.

Para otras cantidades u otros ingredientes, el Conversor de tazas, cucharadas y gramos hace la cuenta con más de 30 ingredientes y deja elegir el tamaño de la taza.

## Notas

- «cda» es cucharada (15 ml). Una taza de 240 ml son 16 cucharadas; ¼ de taza son 4.
- Las cifras salen del peso por taza de cada alimento en USDA FoodData Central, pasado a taza de 240 ml y redondeado a la cucharada más cercana. Son los mismos datos que usa el conversor del sitio.
- Azúcar moreno: compactado en la taza. Azúcar glas: sin tamizar. Mantequilla: 250 g son poco más de una taza, o algo más de dos barras de las de 113 g.
- Las tablas de Tazas a gramos del sitio dan el camino contrario, con ¼, ⅓, ½, ⅔ y ¾ de taza.

## Fuentes


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


**https://consejosytrucos.org/cocina/gramos-a-tazas/**