Onzas, libras, gramos, mililitros y tazas: equivalencias

Tabla de equivalencias entre el sistema métrico y el de EE. UU., con los factores oficiales. Las unidades de volumen son las de EE. UU., no las imperiales británicas.

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

Onzas, libras, gramos, mililitros y tazas: equivalencias

UNIDAD	EQUIVALE A	EN OTRAS MEDIDAS
1 onza (oz)	28,35 g	1/16 de libra
1 libra (lb)	453,59 g	16 onzas
100 g	3,53 oz	0,22 lb
1 kg	2,205 lb	35,27 oz
1 onza líquida (fl oz)	29,57 ml	1/8 de taza
1 taza de EE. UU.	236,59 ml	8 fl oz
1 pinta (pint)	473,18 ml	2 tazas
1 cuarto (quart)	946,35 ml	2 pintas
1 galón (gallon)	3,785 l	4 cuartos
100 ml	3,38 fl oz	0,423 tazas

UNIDAD	EQUIVALE A	EN OTRAS MEDIDAS
1 litro	33,81 fl oz	4,227 tazas

Notas

- Las equivalencias de peso (onza, libra) y volumen (onza líquida, pinta, cuarto, galón) son exactas por definición; las cifras de la tabla están redondeadas a dos o tres decimales.
- Una onza líquida mide volumen y una onza mide peso: solo coinciden en el agua de forma aproximada (1 fl oz de agua pesa unos 29,6 g, no 28,35 g).
- La pinta y el cuarto imperiales (Reino Unido) son distintos: la pinta imperial son 568,26 ml.

Fuentes

- NIST: Guide for the Use of the International System of Units (SP 811), apéndice B: factores de conversión (https://www.nist.gov/pml/special-publication-811/nist-guide-si-appendix-b-conversion-factors)

https://consejosytrucos.org/cocina/onzas-libras-y-gramos/