Tazas a gramos: harinas y fécula de maíz

Gramos que pesan las harinas más usadas en una taza de 240 ml, con sus fracciones. Aquí una taza son 240 ml. Si tu taza es de 250 ml (taza métrica), multiplica los gramos por 1,04; con la taza de EE. UU. (236,6 ml), por 0,99.

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

Tazas a gramos: harinas y fécula de maíz

INGREDIENTE	1 TAZA (G)	½ TAZA (G)	⅓ TAZA (G)	¼ TAZA (G)
Harina de trigo común (harina de todo uso)	127	63	42	32
Harina de fuerza (harina de trigo para pan)	139	69	46	35
Harina de trigo integral	122	61	41	30
Harina de maíz nixtamalizada (masa harina)	116	58	39	29
Maicena (fécula de maíz)	130	65	43	32
Harina de avena	105	53	35	26
Harina de arroz integral	160	80	53	40

Notas

- Taza: medida de volumen, no de peso. En esta tabla es una taza de 240 ml; con una taza de 250 ml pesa un 4 % más, y con la de EE. UU. (236,6 ml), un 1 % menos.

- El peso de una taza de harina varía según cómo la llenes: si la hundes con la taza y la compactas, pesa bastante más que si la viertes con una cuchara y nivelas. Pesar es más exacto que medir en tazas.
- Los gramos parten de la taza de EE. UU. del USDA, convertidos a 240 ml y redondeados: enteros desde 10 g y de 0,5 en 0,5 por debajo.

Fuentes

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

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