Arroz y cereales: proporción de agua y tiempo de cocción

La proporción es por volumen: cuenta tazas (o cualquier medida) de agua por cada taza de grano. El tiempo se cuenta desde que arranca el hervor, con la olla tapada y a fuego bajo.

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

Arroz y cereales: proporción de agua y tiempo de cocción

ALIMENTO	AGUA POR 1 DE GRANO	COCCIÓN (MIN)	REPOSO (MIN)
Arroz blanco, grano largo	2	15-20	-
Arroz blanco, grano medio	1½	15-18	-
Arroz blanco, grano corto	1¼	15-18	-
Arroz basmati o jazmín	2	15-18	-
Arroz integral	2¼-2½	35-45	5-10
Quinoa	2	12-15	5-10
Cuscús integral	2	10 (fuego apagado)	-
Bulgur	2	10-12	-
Avena en copos	2	10 (sin tapa)	-

ALIMENTO	AGUA POR 1 DE GRANO	COCCIÓN (MIN)	REPOSO (MIN)
Mijo	2	20	-
Arroz vaporizado o parboiled	2¼	20	-
Arroz salvaje	3	40-55	-
Avena cortada (steel cut)	3-4	15-40 (sin tapa)	2
Cebada integral	2-3	45-60	-
Trigo sarraceno	1½-2	10-15	5
Arroz arborio	4	20-30	-

Notas

- Método: pon el grano con el agua (y una pizca de sal) a hervir, baja el fuego al mínimo, tapa y deja cocer sin destapar hasta que se absorba el agua. Si queda duro, añade un poco de agua y cuece 2-4 minutos más.
- Cuscús: echa el grano al agua hirviendo, tapa, aparta del fuego y espera a que se absorba. Avena y arroz arborio se cocinan con la olla destapada y removiendo de vez en cuando.
- Las proporciones y tiempos del arroz son de arroz cultivado en EE. UU.; si tu arroz es de otro origen, manda lo que diga el paquete.
- Rangos amplios: la avena cortada, el arroz integral y el arroz blanco de grano largo varían entre fuentes según la variedad y la antigüedad del grano. Si el grano está tierno y a tu gusto, está listo.
- En olla arrocera, la proporción suele ser la misma. En olla a presión, consulta la tabla de olla a presión: el arroz blanco lleva mucha menos agua y minutos.
- En altitud, la cocción tarda más y el agua se evapora antes: puede que necesites algo más de líquido.
- Una raya (-) significa que la fuente no indica reposo.

Fuentes

- USA Rice: How to Cook Rice (tabla de arroces) (https://www.usarice.com/thinkrice/how-to/how-to-cook-rice)
- Oregon State University Extension, Food Hero: Cook Whole Grains on the Stovetop (https://www.foodhero.org/sites/foodhero-prod/files/documents/GrainsInfoSheet_100622.pdf)
- New Mexico State University Extension: Cooking Whole Grains (https://bernalilloextension.nmsu.edu/documents/med-handouts5b.pdf)

https://consejosytrucos.org/cocina/tiempos-de-coccion-de-arroz-y-cereales/