

# Lo esencial a la mirada

## Abreviaturas para las recetas

Aprox.	= aproximadamente
cdta	= cucharadita
cda	= cucharada
tza	= taza
pt	= pinta
qt	= cuarto de galón
gl	= galón
wt	= peso
oz	= onza
lb o #	= libra
g	= gramo
kg	= kilogramo
vol	= volumen
ml	= mililitro
L	= litro
oz líquida	= onza líquida
núm o #	= número
in o “	= pulgada
°F	= grado Fahrenheit
°C	= centígrado

## Equivalentes en volumen para líquidos



60 gotas	= 1 cdta	
1 cda	= 3 cdta	= 0.5 oz líquida
1/8 tza	= 2 cda	= 1 oz líquida
1/4 tza	= 4 cda	= 2 oz líquida
1/3 tza	= 5 cda + 1 cdta	= 2.65 oz líquida
3/8 tza	= 6 cda	= 3 oz líquida
1/2 tza	= 8 cda	= 4 oz líquida
5/8 tza	= 10 cda	= 5 oz líquida
2/3 tza	= 10 cda + 2 cdta	= 5.3 oz líquida
3/4 tza	= 12 cda	= 6 oz líquida
7/8 tza	= 14 cda	= 7 oz líquida
1 tza	= 16 cda	= 8 oz líquida
1/2 pinta	= 1 tza	= 8 oz líquida
1 pinta	= 2 tza	= 16 oz líquida
1 cuarto de galón	= 2 pt	= 32 oz líquida
1 galón	= 4 qt	= 128 oz líquida

## Equivalentes de peso



16 oz	= 1 lb	= 1.000 lb
12 oz	= 3/4 lb	= 0.750 lb
8 oz	= 1/2 lb	= 0.500 lb
4 oz	= 1/4 lb	= 0.250 lb
1 oz	= 1/16 lb	= 0.063 lb

## Cucharones (Servidores)



Tamaño/Núm. <sup>1</sup>	Nivel de medida	Codifica de color <sup>2</sup>
6	2/3 taza	
8	1/2 taza	
10	3/8 taza	
12	1/3 taza	
16	1/4 taza	
20	3-1/3 cda	
24	2-2/3 cda	
30	2 cda	
40	1-2/3 cda	
50	3-3/4 cdta	
60	3-1/4 cdta	
70	2-3/4 cdta	
100	2 cdta	

<sup>1</sup> Los cucharones son del tipo de mano izquierda o derecha o de apretón que pueden ser utilizados para las dos manos. El número en el cucharón indica cuantas cucharadas niveladas hacen un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho Núm. 8 cucharones = 1 cuarto.



<sup>2</sup> Use puntos coloreados que combina con el codifica de colores para los tamaños de cucharón del estilo especificado.

## Cucharones

### Utensilios para servir porciones



Cucharón	Medida Aprox.	Utensilio para servir porciones
1 oz	1/8 taza	1 oz
2 oz	1/4 taza	2 oz
3 oz	3/8 taza	3 oz
4 oz	1/2 taza	4 oz
6 oz	3/4 taza	6 oz
8 oz	1 taza	8 oz
12 oz	1-1/2 tazas	—

Cucharones y utensilios para servir porciones (cucharas de medir-servir que son estandarizados por volumen) son marcados “oz.” “Oz líquida” sería más adecuado dado que midan el volumen, no el peso.

Use los cucharones para servir sopas, guisados, platos con crema, salsas, salsas espesas y otros productos líquidos.

Use utensilios para servir porciones (sólidos o perforados) para seccionar sólidos y semisólidos como frutas y verduras y condimentos.

## Cucharas para cocinar o servir

### Cucharas sólidas



### Cucharas perforadas



### Cucharas ranuradas



Cucharas varían en longitud (11", 13", 15", 18", 21") para la facilidad de usar para cocinar o servir. Cucharas pueden tener mangos plásticos que son resistentes al calor. Cucharones niveles, cucharones para servir sopa y utensilios para servir proveen control de porciones más exacto que las cucharas para servir que no son medidas estandarizadas por volumen.

## Cucharas especializadas



Una muesca del pulgar en el mango de un utensilio o una cuchara previene que la cuchara resbale en la olla, y que las manos deslicen en los alimentos. Cucharas de filos triples (sólidas o perforadas) tienen una fila plana que aumenta el área donde la cuchara toca el fondo de la olla cuando revolviendo.

# Equivalentes de fracción a decimal



1/8	= 0.125
1/4	= 0.250
1/3	= 0.333
3/8	= 0.375
1/2	= 0.500
5/8	= 0.625
2/3	= 0.666
3/4	= 0.750
7/8	= 0.875

# Equivalentes métricos por pesos



Unidades tradicionales (avoirdupois)	Unidad Métrico
<b>Onzas (oz)</b>	<b>Gramos (g)</b>
1 oz	= 28.35 g
4 oz	= 113.4 g
8 oz	= 226.8 g
16 oz	= 453.6 g
<b>Libras (lb)</b>	<b>Gramos (g)</b>
1 lb	= 453.6 g
2 lb	= 907.2 g
<b>Libras (lb)</b>	<b>Kilogramos (kg)</b>
2.2 lb	= 1 kg (1000 g)

# Equivalentes métricos por volumen



Unidades tradicionales	Unidad Métrico
1 taza (8 oz líquida)	= 236.59 ml
1 cuarto de galón (32 oz líquida)	= 946.36 ml
1.5 cuartos de galón (48 oz líquida)	= 1.42 L
33.818 oz líquida	= 1.0 L



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.




Para mayor información, por favor póngase en contacto con [helpdesk@theicn.org](mailto:helpdesk@theicn.org)

03/29/2019

800-321-3054

[www.theicn.org](http://www.theicn.org)

# Capacidad de la mesa de vapor

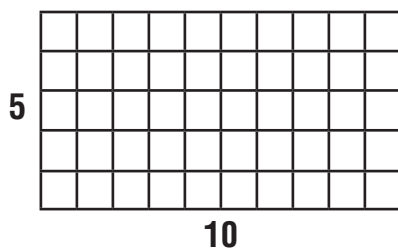
Tamaño de la cacerola	Capacidad Aprox.	Tamaño de la porción	Cucharones (oz líquidas)	# de servidor	# aprox. de porciones
	2 gl	1/2 taza	4 oz	8	64
		3/8 taza	3 oz	10	80
		1/3 taza	2.65 oz	12	96
		1/4 taza	2 oz	16	128
	3-1/2 gl	1/2 taza	4 oz	8	112
		3/8 taza	3 oz	10	135
		1/3 taza	2.65 oz	12	168
		1/4 taza	2 oz	16	224
	5 gl	1/2 taza	4 oz	8	160
		3/8 taza	3 oz	10	200
		1/3 taza	2.65 oz	12	240
		1/4 taza	2 oz	16	320

## Dimensiones aproximadas de las porciones de servir de cacerolas de tamaños diferentes

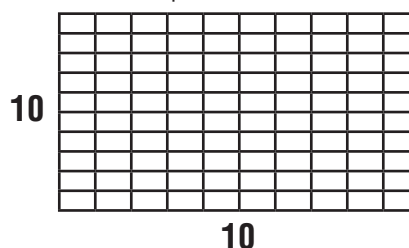
Cacerola	Tamaño aprox.	Núm. y tamaño aprox. de porciones por cacerola		
		25	50	100
De hornear o de mesa de vapor	12" x 20" x 2-1/2"	2" x 3-3/4"	2" x 2"	-----
De bandeja o de bollo	18" x 26" x 1"	3-1/4" x 5"	3-1/4" x 2-1/2"	1-3/4" x 2-1/2"

## Diagramas de cortar para hacer porciones

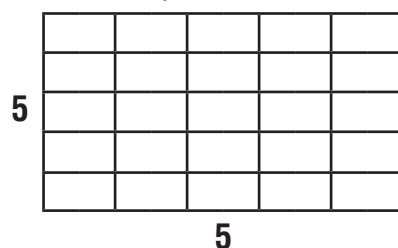
Para 50 porciones corte 5 x 10



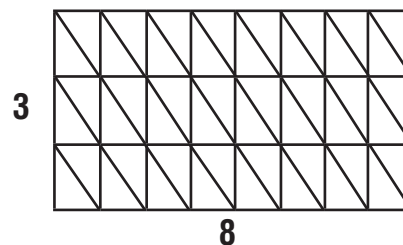
Para 100 porciones corte 10 x 10



Para 25 porciones corte 5 x 5



Para 48 porciones corte 3 x 8 y después diagonalmente



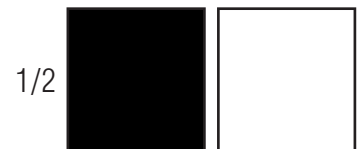
## Otros tamaños de cacerolas



20-3/4" x 12-3/4"



13-7/8" x 12-3/4"



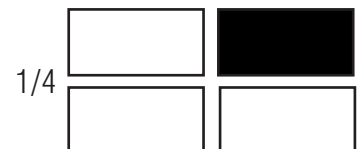
10-3/8" x 12-3/4"



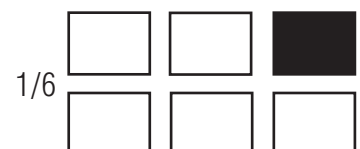
20-3/4" x 6-7/16"



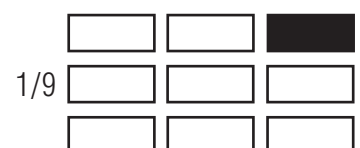
6-7/8" x 12-3/4"



6-3/8" x 10-3/8"



6-7/8" x 6-1/4"



6-7/8" x 4-1/4"

Cacerolas de mesa de vapor o de encimera están disponibles en tamaños diferentes. Puede que las cacerolas de tamaños más pequeños requieran el uso de una barra adaptadora.