

Medio: Revista

Sección: Ocio

Espacio: 2.035,50 cm<sup>2</sup>

## INTERVIÚ

Del 27 de julio al  
2 de agosto de 2009

Audiencia: 880.000

Difusión: 139.179

Valor Publicitario: 32.505 €



PACO RONCERO, DARÍO BARRIO, MARIO SANDOVAL... ALGUNOS DE LOS MEJORES  
COCINEROS ESPAÑOLES SE UNEN PARA HACER DEPORTE POR UNA VIDA SANA

# ESTRELLAS CONTRA EL MICHELÍN



Cocineros, sumilleres y metes forman parte de este grupo deportivo. Entre ellos, Mario Sandoval, Sergio Fernández (cuarto por la derecha), Juan Pablo Felipe (cuarto por la izquierda) y Paco Roncero (a la izquierda del anterior), quien afirma: "No buscamos nada profesional, pero tenemos nuestros piques". Abajo, Darío Barrio, uno de los impulsores del equipo. Sus andanzas, en [blog.runningchefmadrid.com](http://blog.runningchefmadrid.com).

**"TENEMOS NUESTROS PIQUES"**



Desterrar la imagen del cocinero gordinflón y tomar conciencia de que comer y hacer deporte son compatibles. Éstos son los objetivos de los Running Chef, un grupo de conocidos y premiados cocineros de Madrid, sumilleres y metes, que desde hace un año quedan todas las semanas para correr. ¿Su próximo reto? Participar en la Maratón de Nueva York. El conocido Paco Roncero ha perdido 25 kilos en ocho meses.

[David ARNANZ] [Fotos: Alberto BERNÁRDEZ]  
[darnanz.interviu@grupozeta.es](mailto:darnanz.interviu@grupozeta.es)



## A POR LA MARATÓN DE NUEVA YORK

Los Running Chef se preparan para un nuevo desafío, correr la maratón de Nueva York el próximo 1 de noviembre.

Mario Sandoval, propietario de Coque (una estrella Michelin), y también sus ayudantes, sumilleres o metes forman parte del Running Chef – “la gran familia de la hostelería de Madrid”, dicen–, y desde hace un año se reúnen una vez por semana para entrenarse y preparar su próximo objetivo: la maratón de Nueva York (42 kilómetros y 195 metros), en noviembre.

“En vez de terminar de copas a las ocho de la mañana, quedamos a esa hora para correr”, afirma entre risas Paco Patón, director de hostelería del exclusivo Hotel Urban (un cinco estrellas), al tiempo que mira su reloj, que mide las pulsaciones, la frecuencia cardíaca y las calorías perdidas. “En el fondo somos un grupo de colegas que tras la carrera o el entrenamiento nos quedamos hablando. No buscamos nada profesional, pero tenemos nuestros piques”, explica Roncero, quien, desde que empezó su nueva vida, se dedica a contar calorías, como el del anuncio. “Ahora entiendo mejor cuando un cliente me dice que está a dieta, y no le recomiendo, por ejemplo, los callos, sino algo más ligero”.

La cuestión de si los hábitos saludables se reflejan en sus cartas crea debate. “No hay que perder los placeres de la vida, pero sí inculcar a tu entorno un estilo de vida. Al final, donde más se nota es cocinando en casa para la mujer y los hijos”, asegura Juan Pablo Felipe, Premio Nacional de Gastronomía, otro de los impulsores del grupo. “Nuestro deporte base es correr, pero está abierto a otras disciplinas. Otros hacen ‘mountain trotting cochino’, una ruta trotando por el monte a reventar, pero a eso sólo van tres”, añade el cocinero de El Chaffán: “Tras la carrera, tomamos unas cañas porque hay que recuperar el líquido perdido”. Sebastián Díez, preparador físico del grupo, no calla: “Para eso corren todos bien, ¿eh?”.

GORROS DE COCINERO: WWW.CELINAGORROS.COM

**Q**ue entre todos tomemos conciencia de que comer y hacer deporte son compatibles, que es la combinación ideal”. Son los Running Chef, un grupo de treinta profesionales de la hostelería madrileña –aunque sólo una docena son los habituales– que, cuales superhéroes, se han propuesto acabar con la temida grasa y desterrar la imagen de cocinero gordinflón, mostrando una cara más saludable y acorde con la realidad y los tiempos.

El caso más espectacular es el de Paco Roncero, jefe de cocina de La Terraza del Casino (una estrella Michelin), que ha pasado de 112 a 87 kilos ¡en ocho meses! “Cuando empecé, parecía el coche escaoba del grupo, pero al acabar la primera carrera les dije que habían despertado a la bestia, y hoy me entreno seis días a la semana. Empecé para adelgazar y ahora

el día que no corro estoy de mala leche”. No es el único: Óscar Velasco, del Santceloni (una estrella Michelin) ha perdido diez kilos. Por su parte, el televisivo Sergio Fernández, tocándose la tripa, afirma: “Me he apuntado para quitarme el tocino. Siempre he hecho deporte, pero esta profesión es muy absorbente y tenemos horarios muy raros”.

“Yo no lo hago por adelgazar sino porque apuesto por una vida saludable, cuido la alimentación porque somos lo que comemos, me entreno cuatro veces a la semana; vivo en un quinto piso y no uso el ascensor...”, enumera el conocido Darío Barrio, uno de los impulsores del grupo. “Yo llevo más de un año y soy de los pocos que han corrido la maratón de Madrid. Quedé tercero”, añade un serio Barrio. “Sí, de tu portal”, le replican sus compañeros. Carcajadas.

Cocineros premiados y mediáticos como

## LOS COCINEROS DEBATEN AL TROTE SI LOS HÁBITOS SALUDABLES DEBEN REFLEJARSE TAMBIÉN EN SUS CARTAS

### 25 KILOS MENOS

En sólo ocho meses, Paco Roncero, jefe de cocina del exclusivo restaurante madrileño La Terraza del Casino ha pasado de 112 a 87 kilos. “El día que no corro estoy de mala leche”, asegura.

