

# AR

LA REVISTA DE  
ANA ROSA  
QUINTANA

## Belleza

LOS SECRETOS  
DE LA  
MAQUILLADORA  
DE ANA ROSA

**8** TRATAMIENTOS  
ESTÉTICOS  
que te gustará  
descubrir

### JUEGAN FUERTE

Blanca Suárez  
Jaime Cantizano  
Rodolfo Sancho

### PACO RONCERO

Así mantiene  
su peso tras  
perder 38 kilos

### ENAMÓRATE OTRA VEZ

Guía para  
tener éxito en  
Internet

# ESTRENA LOOK

Nº162 ABRIL 2015  
2,50 € / CANARIAS 2,65 €



# PACO RONCERO

## “Así consigo mantenerme en mi peso”

Buscando la estabilidad mental descubrió el bienestar que aportan el deporte y una alimentación equilibrada. El prestigioso chef perdió 38 kilos y ganó un nuevo estilo de vida que le permite mantener su báscula a raya sin renunciar a nada.

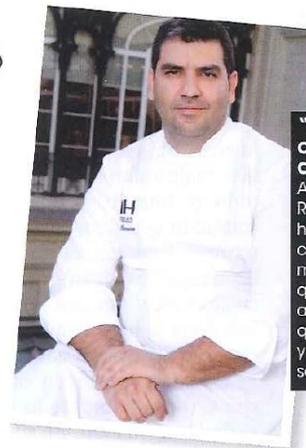
Texto: MILA FERNÁNDEZ

**P**aco Roncero es uno de esos personajes públicos que sorprendieron a todo el mundo por su radical cambio de imagen. En julio de 2008 pesaba 112 kilos y dos años más tarde solo 74. Había perdido 38 kilos. Han pasado cuatro años y aún sigue manteniendo ese peso ideal (nunca supera los 78-81 kilos) que le ha hecho mejorar no solo su aspecto: también su condición física y emocional.

Nos reunimos con él en su restaurante Terraza del Casino, en Madrid, para que nos desvele el secreto de su éxito, qué hizo para perder esos kilos que le sobaban, y lo que es más difícil, qué hace para mantenerlos a raya de forma definitiva.

**¿Qué pasó para que un día decidieras tomarte en serio tu peso y dijeras: “Hasta aquí he llegado”?**

Yo nunca me planteé hacer deporte ni adelgazar por verme mejor y más guapo. No era una cuestión estética, porque yo era feliz con mis kilos. Lo que ocurrió tuvo que ver más con mi estado mental, porque yo dedicaba 16 horas al día a trabajar y, aunque tenía mucho éxito, personalmente estaba vacío. Mi vida



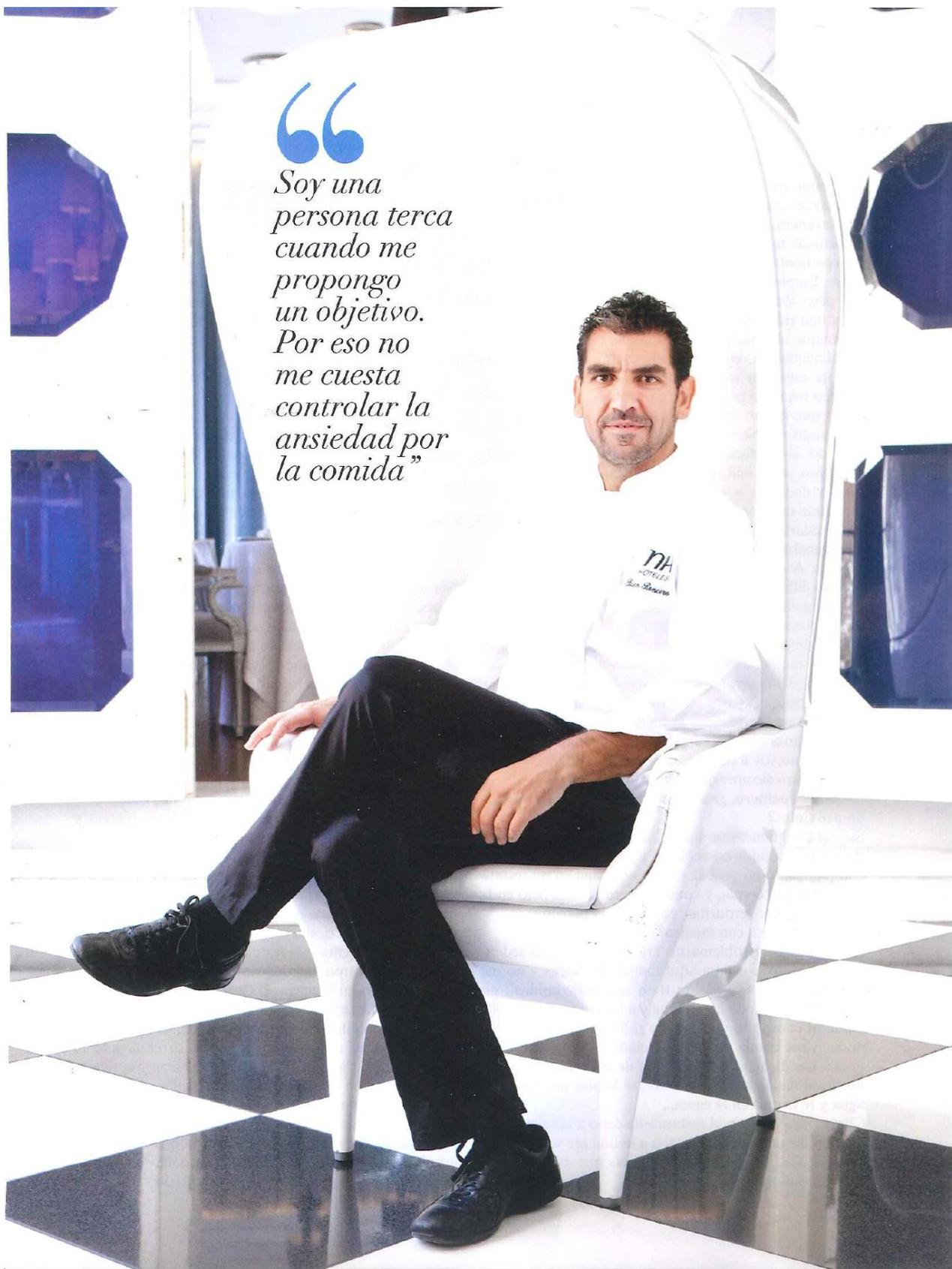
**“Necesitaba cambiar de vida”**

Aunque Paco Roncero dice haber sido feliz con sus kilos de más, reconoce que cuando adelgazó se quitó diez años y eso le hace sentirse bien.

estaba dedicada fundamentalmente a pensar en la cocina, en los trabajadores, en los clientes... Me había olvidado de mi familia, de mis amigos y, lo peor de todo, me había olvidado de mí mismo. Entonces me dije: “Esto no puede seguir así, necesito un tiempo dedicado exclusivamente a mí”. No sabía muy bien qué hacer, pero un día me calcé unas zapatillas y me puse a correr durante ocho minutos. En ese momento me sentí libre. Ese tiempo lo había dedicado fundamentalmente a mi cuerpo, aunque solo fuese a pensar en lo que me dolía o no, porque con ese peso y después de 14 años sin hacer deporte... Al día siguiente tenía agujetas, pero volví a correr 12 minutos y a los veinte días corrí una carrera de 10 kilómetros... Sí, lo sé, soy muy bestia. Al final, lo que comprobé fue que hacer deporte era una liberación total y lo adopté como estilo de vida. Y es la rutina del deporte lo que hace que →

“

*Soy una  
persona terca  
cuando me  
propongo  
un objetivo.  
Por eso no  
me cuesta  
controlar la  
ansiedad por  
la comida”*





*El deporte es mi liberación, mi momento del día. El resto es para los demás y mi trabajo”*

*“No renuncio a nada. No he dejado de comer helados, pero los dejo para el fin de semana”*

mantenga mi peso, porque yo tengo tendencia a engordar, francamente.

**Entonces, buscando tu espacio emocional te diste cuenta de que tu cuerpo también lo agradecía...**

Claro. Empiezas a hacer deporte y pierdes peso fácilmente, porque pasas de tener una vida sedentaria a estar activo. Y aunque al principio tampoco cuidé mi alimentación, empecé a adelgazar. Porque esto son matemáticas: tantas calorías me meto para el cuerpo, tantas tengo que gastar. Fue en ese momento cuando también me planteé cuidar más mi alimentación. Los cocineros comemos muy mal, porque lo hacemos a deshoras y lo que decidí fue organizar mis comidas: hacer cinco al día, cuidarlas y no saltarme ninguna. Desayunaba por las mañanas bastante potente. A media mañana me tomaba un bocadillo de pavo o de atún, es decir, cosas más sanas. En la comida tomaba lo que había en el comedor del personal del restaurante. Las cenas sí que las cuidaba bastante más, y comencé a desarrollar técnicas, trucos. Por ejemplo, hasta ese momento, cuando hacía un viaje e iba a un hotel, a la hora del desayuno yo solo veía los bollos, el beicon, las salchichas... A partir de entonces, si iba a un sitio en el que había unos cruasanes increíbles, me comía uno. Pero si el cruasán era industrial, pues tomaba una tostada o una fruta. Yo no voy a dejar de disfrutar de los placeres de la comida, pero siempre que merezcan la pena.

**Al ser cocinero, ¿no tienes las tentaciones demasiado próximas?**

Sí, y al final tienes que sucumbir. Pero yo tampoco quería ir a una comida con colegas y pedirme una merluccia a la plancha o no probar lo que se cocina en mi restaurante. Así que comía, y como, sin problemas, pero en la cena me limito: verduritas, pescado a la plancha...

**¿Hiciste dieta con médico?**

No, nunca. El problema no era médico: era el sedentarismo, porque estaba aquí metido 16 horas y no me privaba de nada. Y sobre todo las ‘malcomidas’: no comía nada en toda la mañana y a las cuatro de la tarde metía al cuerpo lo que pillaba o llegaba a casa por la noche y me comía un kilo de helado...

**Tú has dicho que en tu etapa de perder peso, por la noche, si tenías mucha hambre, te bebías dos vasos de agua y te metías en la cama...**

Claro, porque yo en el restaurante cenaba a las siete de la tarde, y hasta que me acostaba a la una me volvía a dar hambre. Eso es lo que hacía los días que sabía que me había pasado con la comida.

**¿Y cómo controlabas la ansiedad?**

La verdad es que no me costaba. Soy una persona terca y cuando me propongo un objetivo me supera conseguirlo, y la ansiedad pasa a segundo plano. Así que empecé a adelgazar, a cambiar tallas de ropa, a verme bien... y merecía la pena. Y encima no me ha quedado una estría ni una piel colgando. La gente que me conoce ahora no se puede hacer a la idea de que yo antes estaba gordo. También es verdad que solo he estado a dieta estricta durante un mes, cuando me atreví con el reto que me propuso una publicación de deporte y salud. Y tampoco es que me muriese de hambre. Solo que a partir de las dos de la tarde ya no podía comer hidratos de carbono. Y frutas solo hasta las cinco.

**Al comienzo, ¿qué es lo que más te costó abandonar?**

Me costó un poco habituarme a las cinco comidas. Yo estaba acostumbrado a comer pocas veces, pero en grandes cantidades, y cambiar a comer muchas veces menos cantidad me fue difícil. Yo no he renunciado a nada... No he dejado de comer mis helados, porque me encantan, pero, eso sí, restringiendo los días: ahora lo dejo para el fin de semana. Eso es algo que he hecho desde el principio: me controlo entre semana pero llega el fin de semana y como lo que me da la gana. Ahora me dejo llevar mucho más, no soy tan estricto, pero porque no dejo de estar activo. Si descuido mi alimentación puedo volver a coger peso, pero poco. A lo mejor en seis meses cojo dos o tres kilos.

**En cuanto a los deportes que practicas, ¿corres y montas en bici?**

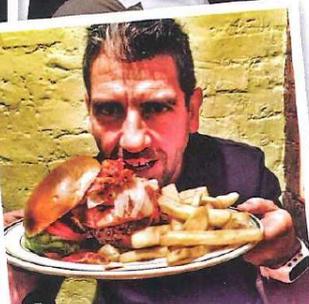
Y nado. Hago triatlón, pero sobre todo he corrido maratones. El primer año que hice el de Nueva York lo corrí con noventa y tantos kilos. Y este año, después de haberme preparado a conciencia, tuve una lesión en las tibias. Pero lo corrí, me tomé un calmante e hice veinte kilómetros corriendo y el resto andando. Mi objetivo este año es hacer el Ironman de Vitoria, que es en julio. Estoy aprovechando mi estancia en Colombia, en el rodaje del programa Masterchef de allí, para prepararme. Por mis lesiones, especialmente la de la espalda, el médico me prohibió correr maratones y grandes carreras, pero al final me dijo: “Paco, hazlo si al final te libera y te sientes mejor. Lo único que puede pasar es adelantar la lesión o que el problema físico aparezca a los dos años y no a los cuatro. Hazlo, disfruta y ya vamos viendo”. Para mí es mayor el beneficio de hacer deporte que no hacerlo e intentar mejorar la lesión. Cuando corro es cuando mejor me siento y menos me duele el cuerpo.



## ¿Jornada de trabajo de 16 horas?

Cuando Paco Roncero confiesa trabajar 16 horas al día en sus restaurantes, habrá quien lo ponga en duda... Para creerlo solo hay que leer su currículum. Con 45 años, lleva 25 en el mundo de la gastronomía y es chef ejecutivo y director del restaurante Terraza del Casino, reconocido con dos estrellas Michelin; de los gastrobares Estado Puro, en Madrid, Ibiza y Shanghái; del restaurante Barbarossa by Paco Roncero, también en Shanghái; de Versión Original by Paco Roncero, en Bogotá; del multiespacio gastronómico Sinergias, en Platea Madrid, y de Sublimotion, ubicado

en el hotel Hard Rock de Ibiza, el primero de la famosa cadena en Europa. Todo esto lo compagina con su taller de investigación (1), sus apariciones en concursos televisivos, como el Masterchef colombiano (2), donde es miembro del jurado, conferencias y coloquios (3) allá donde le reclamen... Así, no es extraño que el prestigioso cocinero dedique la mayor parte del tiempo a trabajar, arañando algunas horas al día para la práctica de deporte allá por donde va. Por ejemplo en Central Park, Nueva York (4), y para disfrutar de la gastronomía de los lugares, como en Bogotá (5).



**¿El deporte se ha convertido en el centro de tu vida?**  
Para mí es una liberación total. Es el momento del día que me dedico a mí. Yo sigo trabajando 16 horas. Me levanto a las seis, a las siete estoy entrenando y a las nueve y media estoy trabajando.

**¿Tienes algunos alimentos prohibidos?**  
No me limito en nada, lo compenso. Me gusta la nutrición y tengo conocimientos sobre ello para saber compensar. La gente se cree que cuidar la alimentación es estar tomando todo el día ensaladas. Yo lo veo en el comedor, especialmente a las chicas, que las ves con unas ensaladas enormes y venga a echar aceite... Y es verdad que el aceite es saludable, pero es grasa, y un gramo de grasa tiene nueve calorías. Un decilitro de aceite de oliva son 900 calorías, las que tienen dos hamburguesas.

**¿Me puedo comer entonces dos hamburguesas?**  
No, no puedes... Bueno, no debes... Es mejor que en vez del bol de ensalada te comas la hamburguesa, que tiene la mitad de calorías y por lo menos la disfrutas... Otra cosa es que la ensalada sea más sana.

**En el restaurante, ¿intentas hacer cocina sana?**  
No. La gente aquí viene a comer, a disfrutar. Eso sí, con los años hemos intentado hacerla de modo diferente: con menos grasa, más verduras... Pero luego nuestros clientes no van a dejar de tomar un poco de *foie*.

**¿Tus tres reglas de oro para mantenerte en tu peso?**  
La primera: hacer deporte, moverte, ir al gimnasio, pasear... La segunda: comer con coherencia, que no quiere decir que tengas que hacer dieta ni no comer. Por cierto, que cuanto menos comes, más afianzas la tendencia a engordar. Y tercera: control mental, porque no puede ser que todos los días te apetezca comida basura.

**¿Cómo te sientes y qué has ganado?**  
Me siento más libre, he liberado mi cuerpo y mi mente. Y es verdad que también te sientes más guapo y la ropa te sienta mejor.

**Ahora pareces mucho más joven que antes.**  
Sí, me he quitado diez años perfectamente... Todo el mundo me lo dice. Y aunque nunca lo hice por estética, también en ese sentido me siento supercontento. ●

FOTOS: ARCHIVO PACO RONCERO/D.R.

