

# De los fogones a las carreras, los running chefs dan ejemplo

EMMA SUEIRO / MADRID | Día 17/05/2015 - 17.13h

► Los cocineros más laureados de España predicán y practican: el deporte y la gastronomía son complementarios y necesarios



ABC  
Roncero en la maratón de Nueva York

Atrás quedó la imagen del hombre robusto y rollizo. Ahora, precisamente, muchos de los cocineros que ostentan estrellas Michelin son los que preconizan que **comer es un placer muy saludable y que para llevar una vida sana, hay que hacer deporte. Así surgió, en 2009, el fenómeno de los Running Chef.**

Imagínense a Paco Roncero, chef ejecutivo del restaurante La Terraza del Casino de Madrid. Con una altura de 1,83 metros, en 2008 pesaba 112 kilos. «Me dedicaba las 24 horas del día al trabajo y había olvidado que tenía otra vida. Así que decidí dar un giro radical. Recuerdo que comencé un verano en Rosas. Trabajaba en El Bulli y tenía las mañanas libres. Alfonso Castellano, que ya corría, me animó y enseñó a hacerlo. El principal aliciente fue la sensación de libertad que aquello me generaba», me comenta el chef, que se encuentra hospitalizado por una caída mientras entrenaba para la prueba de Iron Man.

▶ 3 COMENTARIOS

▶ IMPRIMIR

COMPARTIR



EN VÍDEO

Toda la actualidad de Estilo

EN IMÁGENES

Toda la actualidad de Estilo

Publicidad

Vuelos Baratos Madrid - Ibiza a partir de 24,00 €

Reserva ahora!

El corazón de los miércoles

«Lecturas»

RAQUEL BOLLO SE DEFIENDE "Lo he hecho por mis hijos"

EXCLUSIVA YLENIA ABANDONADA POR FEDE "Me siento humillada"

HABLA LA HIJA DE ROMINA Y AL BANO "Entre mis padres por fin hay felicidad"

PRIMER PERMISO CARCELARIO PARA LOS PANTOJA

REVISTAS DEL CORAZÓN

Habla Cristel, la hija de Romina y Al Bano

«En mi familia, por fin, reina la serenidad», ha dicho la mujer de 29 años a «Lecturas»

- ▶ Amaia Salamanca, embarazada de su segundo hijo
- ▶ Sergio Dalma, denunciado por su hijo

Entusiasmado ante esa nueva vida, **Roncero fue el ideólogo y promotor de los Running Chef**, la organización compuesta por cocineros, sumilleres y personas relacionadas con el mundo de la hostelería y la restauración que pretende fomentar y difundir programas deportivos y alimentarios para conseguir la mejor forma física y un estilo de vida saludable.

## La Carrera Perfecta

A comienzos del verano del 2008, cada mañana, al amanecer, **empezaron a reunirse para correr en la Casa de Campo amigos y colegas** como Paco Patón (Jefe de Sala y Sumiller del Hotel Urban y de Europa Decó), Joaquín Felipe (Aspen), Alfonso Castellano (Rooster), nuestro añoradísimo Darío Barrio (Dassa Bassa, fallecido mientras practicaba salto base), Pedro Olmedo, José Luis Estevan... Bajo la batuta de Roncero, se prepararon para competir en la Carrera Perfecta, que se celebraba en Madrid el 28 de septiembre. **«Fue una locura, pero desconectábamos del trabajo, nos veíamos como amigos, hacíamos deporte y nos preparábamos para competir.** Un año más tarde, nos embarcamos en la maratón de Nueva York, nada menos que 42'5 kilómetros con corredores profesionales», continúa Roncero.

Más tarde llegó el cuestionado reto de la revista «Men's Health», en el que participaron el propio Roncero, Sergi Arola y Ramón Freixa. **«Consistía en conseguir las ansiadas tabletas de abdominales en un tiempo determinado.** Se logró, pero el sacrificio fue duro y aunque siempre lo tomamos como una apuesta, la presión fue contraproducente porque generó estrés», advierte el cocinero. Y ese es un buen aviso a navegantes: la vigorexia (adicción al deporte) puede llegar. «En el fondo, lo esencial es conseguir el equilibrio, la libertad y la salud. Todo debe hacerse con coherencia».

Estos runners entrenan a diario (procuran reunirse los fines de semana, a las 8 de la mañana, en la Casa de Campo para correr juntos) y **sus miembros participan en todas las carreras populares de Madrid** (la media maratón, la de la Paz, la Carrera Norte y Sur, la San Silvestre vallecaña, la Ciudad Universitaria...). Es frecuente encontrarse a altas horas de la noche a David Muñoz (DiverXo, StreetXo) corriendo por la capital cuando acaba su jornada. **«Correr me abre la mente y sí, estoy enganchado al running; es la misma filosofía que en la cocina, sabes que siempre puedes superarte y llegar a más».** De hecho, ya piensa en la maratón de Nueva York, el próximo 2 de noviembre. Quique Dacosta y Jordi Cruz son otros avezados corredores e Iñigo Pérez «Urrechu» es un triatleta de primera.

---

## Noticias relacionadas

- ▶ Paco Roncero «Quiero que cada plato sea un espectáculo»
  - ▶ DiverXO, la vanguardia de la cocina se renueva
  - ▶ El Celler de Can Roca, favorito al título de mejor restaurante del mundo
-

## Otros deportes

Pero no todos los cocineros corren. Joan Roca ([El Cellar de Can Roca](#)) es un apasionado de la bicicleta y Dani García ([Dani García Restaurante](#)) juega al pádel y camina. Iván Muñoz (Chirón) practica mountain bike desde hace cuatro años; Estanis Carenzo (Sudestada, Chifa y Picsa) apuesta por el boxeo, el yoga y el patinaje.

¿Y las comidas? Todos coinciden en que hay que llevar una dieta equilibrada y coherente, una cocina sana que incluya todos los nutrientes, vitaminas e hidratos, sin excesos, sabiendo que siempre hay un día que debes alegrar el organismo con platos o dulces que no acostumbras a degustar a diario. **No es más que regular la alimentación y encontrar el equilibrio.** Así lo refleja Roncero en su libro «Correr, cocinar y ser feliz» (Ediciones B). No hay mejor receta.

BÚSQUEDAS RELACIONADAS

COMPARTIR



36



60



0

▶ IMPRIMIR