



El cocinero posa con un cocido tradicional, uno de sus platos preferidos//

GUILLERMO NAVARRO

## YO ME CUIDO

### Paco RONCERO

«Soy de los que se levanta a desayunar, me gusta dedicarle tiempo»

Considerado uno de los máximos representantes de la cocina de vanguardia española, Paco Roncero, espíritu inquieto, nos cuenta cómo se cuida y su pasión por el running

CARMEN ANIORTE

De un tiempo a esta parte la televisión, nuestra pantalla amiga, se ha convertido en una enorme cocina dado el gran número de espacios que tiene la gastronomía en su parrilla. A Paco Roncero (Madrid, 1969) en la actualidad lo podemos ver como juez junto a Eva Arguiñano y Damián Betular en 'Bake off: famosos al horno' (La 1) en la que un grupo de famosos tratan de convertirse en el mejor pasteleiro de España. Además en Telemadrid presenta 'Duelo de cucharas', un concurso en el que participan personajes muy conocidos y en cuyas recetas emplean alimentos de aprovechamiento. En su particular cielo, Paco Roncero en la actualidad acumula de momento dos estrellas Michelin y se broncea con Tres Soles Repsol. Es uno de nuestros chefs más respetados y con una actividad imparable. No para un momento. En estos momentos está inmerso -sin abandonar su restaurante en el Casino de

Madrid- en su último proyecto: el restaurante Rhudo en el que es el chef principal acompañado por cinco personalidades del cine y el fútbol como son Griezmann, Miguel Ángel Silvestre, Álex González y Marcos Llorente. El lema de este establecimiento «Donde el arte se une al placer».

Nuestro protagonista además de estar entre fogones es un fanático del running prueba de ello es que se le puede encontrar año sí, año no, en la maratón de Nueva York. Duerme poco «con 4 horas me recargo de energía». No duerme la siesta y no es hipocondríaco: «Me preocupo por mi salud, pero sin obsesionarme». Aunque su punto débil lo tiene en la espalda «Tengo una espondilolistesis y dos hernias... he aprendido a vivir con ellas». ¿Su vicio confesable? «Un helado al día». No es de los que cuentan las calorías. «Creo que cuando empiezas a querer cuidarte lo haces, yo también lo hacía. Luego te das cuenta de que lo importante es la calidad de aquello que te alimentas».

- 1 «Tengo muchos platos favoritos pero disfruto con los de cuchara»
- 2 «Me gusta dedicarle tiempo al desayuno. Escucho las noticias y leo el periódico»
- 3 «El café lo acompaño de dos tostadas con aceite tomate y jamón y fruta»
- 4 «Hago ejercicio físico a diario y como de todo, pero con coherencia»
- 5 «Me encanta comer en casa, pero eso solo suele ocurrir los domingos. El resto en mi restaurante»
- 6 «¿Los que cuentan calorías? No saben lo que se pierden. Lo importante es la calidad de lo que comes»
- 7 «Mi mejor terapia antiestrés es hacer deporte con mi mujer y pasar tiempo con los míos»
- 8 «Duermo poco, con cuatro horas me recargo de energía. No duermo la siesta»
- 9 «Mi punto débil es la espalda. Tengo dos hernias y una espondilolistesis, he aprendido a vivir con ellas»
- 10 «No soy nada hipocondríaco y no me obsesiona ninguna enfermedad en concreto»