

Gastronomía & Fitness

Seleccionar idioma ▼

ETIQUETAS

ajo (1)
arroz (2)
brocheta (2)
Brownie (1)
Cacahuete (1)
cebolla (1)
Champiñones (1)
Chef (1)
Chema Soler (1)
chocolate (1)
cocina (1)
culturismo (2)
deportista (1)
Edulcorante (1)
escalopines (1)
Estados Unidos (1)
Fitness (3)
frutas (1)
Gastronomía (2)
gastronomía (1)
Hidratos (1)
hielo (1)
Horno (1)
integral (1)
jamón (2)
mantequilla de cacahuete (1)
melón (2)
Menta (1)
Mojito (1)
nutritiva (1)
Paco Roncero (1)
Pedro Larumbe (1)
pimientos verdes y rojos (1)
pollo (2)
proteína (1)
Proteínas (1)
refrescante (2)
Saborea Andalucía (1)
sana (1)
Sandía (3)
Sin Alcohol (1)
Steak Tartare (1)
Trufas (1)
uvas (1)
zumo (1)

GASTRONOMÍA &
FITNESS. MIS DOS
PASIONES VAN
JUNTAS DE LA MANO

MARTES, 28 DE AGOSTO DE 2012

Nuestros Profesionales Gastronómicos Deportistas...PACO RONCERO

¿Cuál es su nombre y con qué apodo, si tiene alguno, se le conoce?

Paco Roncero

¿Cuándo y dónde nació usted y dónde reside actualmente?

3/12/1969 en Madrid

¿Cuál es su Profesión y dónde trabaja?



Chef ejecutivo del restaurante "La Terraza del Casino", director del Casino de Madrid y de los Gastrobares Estado Puro.

¿Cómo se inició en el mundo del Deporte y cuál practicaba?

En el año 2008 empecé a correr porque necesitaba un ratito al día para mí, necesitaba hacer algo que no fuera trabajar... Así que un buen día me calcé unas zapatillas y eché a correr... hasta hoy.

¿Qué Deporte/s realiza actualmente?

Running y triatlón.

¿Quién fue la primera persona influyente en sus comienzos?

Fabián Roncero, gran atleta y mejor persona.

¿Qué aconsejaría a alguien que esté comenzando en algún Deporte?

Coherencia, moderación... que se olvide de marcas, piques con colegas... Que disfrute que es la mejor recompensa que te puede dar el deporte.

¿Utiliza actualmente ó ha utilizado algún suplemento deportivo?

Con una alimentación adecuada para mi nivel de actividad física no es necesario... solo algún gel en un entrenamiento muy largo o en alguna competición puntual.

¿Ha realizado alguna competición deportiva?

Corrí el Maratón de Nueva York, en unos meses tomaré parte de nuevo en éste espectacular evento deportivo, porque es algo más que una carrera...

Y he participado en muchísimas carreras populares por toda la geografía española e internacional: Maratón de Berlín, San Silvestre Vallecana de los últimos 4 años, carreras en Italia, Austria, Singapur, México...



He decidido empezar éste blog para dar a conocer la Cocina a todos los aficionados y profesionales de nuestro deporte como lo es el Culturismo-Fitness.

Quiero transmitirlos que se puede comer a gusto, diferentes elaboraciones ya sean (Arroces, Pescados, Carnes, Legumbres, Verduras, Postres...), con un nivel óptimo de Proteínas, Hidratos, Grasas, Vitaminas & Minerales.

INSIGNIA IDENTIFICATIVA DE FACEBOOK

Alfonso Rodríguez Fernández

facebook



Nombre:
Alfonso Rodríguez
Correo electrónico:
royfe31@hotmail.com

¿Cuáles son sus ídolo/s deportivamente hablando?

Muchos... Nadal, Lorenzo, Pedrosa... por su carisma y carácter, y capacidad de lucha y tesón.



¿Cuáles son sus platos, salado y dulce, favorito?

Salado: me encantan los guisos.

Dulce: me pierden los dulces, sobretodo el arroz con leche.

¿Conoce algún lugar (restaurante, hotel, centro deportivo...), en España ó en el extranjero, dónde se pueda comer saludablemente?

Hoy en día en muchos restaurantes se come saludablemente, es la tendencia actual, lo que demandamos los clientes.

¿Qué le parece el Blog sobre Gastronomía & Fitness, (aunque también es adecuado para Deportistas de otras disciplinas deportivas ó personas que quieren comer sano) <http://fitnesscheff.blogspot.com.es/>?

Muy interesante.

¿Quién me recomendaría para hacerle la siguiente entrevista?

Darío Barrio.