

LA ÚLTIMA

FAMOSOS A LA CANCHA

“Pesaba 112 kilos cuando decidí correr un maratón”



PACO RONCERO

El jefe de cocina del Casino de Madrid, con dos estrellas Michelin y el Premio Nacional de Gastronomía, trabaja en un laboratorio de ideas 'tecnogastro'.


 POR ISABEL CASTILLO

1 ¿Cuál era su deporte favorito de pequeño?

He practicado casi todos, menos los que tuvieran que ver con el agua. Me gustaba jugar al fútbol con mis amigos, al baloncesto... pero mi favorito era el voleibol.

2 Su equipo de fútbol es...

El Barça.

3 ¿Qué alimentos hay que tomar antes de ir al gimnasio?

Depende del ejercicio que vayas a realizar y para qué lo quieras hacer. Si estás en una fase de perder peso, hay que seguir una dieta; si estás en una fase de ganar musculatura, otra. Yo me desayuno una papilla de avena con leche desnatada y después me tomo una pieza de fruta y un café con leche.

4 Usted ha conseguido 2 estrellas Michelin. Compáremelo con ganar algún título en fútbol.

Conseguir dos estrellas Michelin es lo más grande que te puede pasar en tu carrera como chef. Es como cuando la Selección española ganó la Copa del Mundo.

“Conseguir dos estrellas Michelin es como ganar la Copa del Mundo”

Lo compararía con eso.

5 Fue elegido para llevar a cabo el reto Men's Health [la revista elige a un personaje conocido que se somete a un plan para ponerse en forma].

¿Cómo lo vivió?

Fue una experiencia muy bonita, pero también muy dura porque yo, sí o sí, quería conseguirlo. Empecé el reto con sobrepeso. Entonces aparte de mis entrenamientos habituales, tenía que volver a ejercitarme por las tardes haciendo la parte aeróbica, ya que si no era imposible llegar a conseguir 'la tableta de chocolate'. Yo me estrujaba cinco días a la semana con el entrenador, pero los fines de semana seguía haciendo los ejercicios y corría unos dieciséis kilómetros por la Casa de Campo. Pero gracias a todo ese esfuerzo conseguí superar el reto.

6 ¿Fue entonces cuando se aficionó al triatlón?

Durante el reto hice la Maratón de Nueva York y me lesioné. En ese momento me di cuenta de que

era demasiado impacto para mi cuerpo todo el ejercicio aeróbico y decidí a practicar triatlón y así hacer bicicleta y nadar ,y no tanto impacto.

7 ¿Recuerda algún acontecimiento deportivo que haya vivido con especial emoción?

Mi primer maratón de Nueva York fue muy bonito por varios motivos. Venía de pesar 112 kilos, de no hacer deporte, y fue proponerme hacer algo para desestresarme. Comencé a correr. En menos de un año conseguí correr 42 kilómetros en Nueva York, que es el sitio por excelencia para disfrutar de un acontecimiento así. Para mí fue emotivo y un orgullo llegar a la meta en buenas condiciones.

8 ¿A qué deportista español admira y que plato le prepararía?

Todos nuestros españoles son dignos de admiración, pero hay uno en concreto que es Rafa Nadal. Por su lucha y porque te transmite cosas muy positivas. No ha comido nunca en nuestro restaurante pero sé que le gusta

“A Rafa Nadal le prepararía un plato con sutileza, fuerza y elegancia”



la comida japonesa, así que yo le haría un plato muy innovador que se llama "Ramen de anguila



ahumada con panceta ibérica a baja temperatura". Es un plato espectacular que tiene sutileza pero también fuerza, elegancia.. Es un plato que a mí me encanta y creo que sería ideal para una hipotética cena con él.

9 ¿Madrid, conseguirá los ansiados juegos olímpicos para 2020?

Ufff... Si estuviera en mi mano, por supuesto que te diría que sí. Pero es una decisión compleja ya que es la tercera vez que luchamos por ellos y seguro que lo conseguimos.