

INICIO > CÓMO SE CUIDA > PACO RONCERO

Paco Roncero

"Me relajo con el deporte"

Me gusta 0 | Twitter 3

MADRID/ EFE/ REBECA RUIZ | VIERNES 21.06.2013

ENVIAR | SIN COMENTARIOS ↓



Paco Roncero es uno de los máximos representantes de la cocina de vanguardia madrileña y española. Con 18 años empezó su aprendizaje en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid y en 1991 se incorporó a la plantilla del Casino de Madrid.

En el año 2000 ascendió a la jefatura de la cocina del Casino, incluyendo la dirección de banquetes y el restaurante La Terraza del Casino, ya bajo la dirección de NH Hoteles.

Entre los galardones que ha recibido se encuentran el Premio Chef L'Avenir 2005 y el Premio Nacional de Gastronomía en 2006. Además ostenta dos estrellas Michelin y tres soles de la Guía Repsol.

Actualmente Paco Roncero es chef ejecutivo y director del Casino de Madrid y de los gastrobares Estado Puro NH Paseo del Prado y Estado Puro en el NH Palacio de Tepa y actual asesor gastronómico del restaurante "View 62 by Paco Roncero".

El cocinero madrileño nos cuenta cómo cuida su salud y bienestar.

- Una buena alimentación es clave para su salud, ¿cómo cuida sus comidas?

Intento hacer cinco comidas al día, intento desayunar bien y fuerte, porque o he entrenado antes o voy a entrenar después y luego un almuerzo a media mañana, mi comida normal, otra a media tarde y la cena. En algunas ocasiones sí termino muy tarde quizás me tomo algo antes de acostarme.

- El deporte también es fundamental, ¿práctica algún tipo de ejercicio?

Hago ejercicio todos los días y suelo practicar o gimnasio o más aeróbico, sobre todo montar en bicicleta.

- Dormir bien es sinónimo de buena salud, ¿cómo descansa?

Dormir ya ando más justo, normalmente no duermo más de cuatro horas, cuatro y media al día, pero ya estoy acostumbrado porque es mi vida en los últimos diez años.

- ¿Cómo se relaja?

Realmente me relajo con el deporte, es lo que me hace desestresarme y llevar el día con alegría.

- ¿Qué es para usted llevar una vida saludable?

Para mí es hacer todo con coherencia y ser feliz con lo que haces.

CÓMO SE CUIDA

Google+

Publicidad

Videos Salud Novartis DMAE Degeneración Macular Asociada a la Edad Una mirada a la esperanza

No te pierdas el debate con expertos en Insuficiencia Cardíaca Aguda

CANAL DE VÍDEOS

París también se apunta a la comida sobre...

0:00 / 2:25

VER MÁS VÍDEOS

La bici, un deporte para la salud

Aula médica IPEM EFE Salud

LO MÁS...

VISTO COMPARTIDO NUBE DE TAGS

¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?

Homeopatía: medicina natural y a la carta

Kárate mental contra personas difíciles