

Chefs sin barriga

- Para cocineros mediáticos como Paco Roncero, Joan Roca, David Muñoz o Jordi Cruz, deporte y comida sensata es la mejor receta

ROSA RIVAS | Madrid | 20 OCT 2014 - 00:05 CEST

13

Archivado en: Cocineros Paco Roncero Joan Roca David Muñoz Martín Berasategui Dani García Carne Ruscalleda Gastronomía Restaurantes Restauración Gente



El cocinero deportista Paco Roncero.

803
 241
 3
 6
 Enviar
 Imprimir
 Guardar

No te fies de un cocinero italiano flaco, es el irónico título que el chef Massimo Bottura ha dado a su recién publicado libro. Y es que la imagen tradicional de quienes andan metidos en harina culinaria es una figura oronda, casi como el rollizo Bibendum de neumáticos icono de Michelin. Pero las cosas han cambiado. Ahora los chefs hacen deporte, incluso corren maratones; se empeñan en seguir y lanzar dietas cardiosaludables, son modelos ejemplares de revistas masculinas y en las femeninas también exhiben su musculatura bajo las blancas chaquetillas de cocinero.

El sedentarismo es un mal aliado de los comilonos, subraya también Paco Roncero (La Terraza del Casino, *Estado Puro*, *Sublimotion*), que practica carrera, ciclismo y natación, y coincide con otros chefs en la línea deportiva en su capacidad de influjo en el público para combatir la obesidad. “Tenemos fuerza para fomentar la comida, el estilo de vida, con coherencia”.

En el próximo maratón de Nueva York, el 2 de noviembre, Roncero coincidirá con David Muñoz (*DiverXo*, *StreetXo*). Para Roncero no será la primera vez: en 2009 hizo su primera carrera en la Gran Manzana y luego fue tres veces más. Montó en 2009 con otros colegas el colectivo Running Chefs y ahora participa en campeonatos de triatlón.



Jordi Cruz, en la revista 'Men's Health'.

“Salir a correr me abre la mente”, afirma Muñoz, quien suele correr por Madrid por la noche, cuando acaba la jornada en su restaurante. Ya de niño hacía judo y lo compaginaba con el fútbol, y ahora está enganchado al *running*. “Es la misma filosofía que en la cocina, sabes que siempre puede superarte y llegar más allá”. Él se administra “la caña”, y puede llegar a marcarse 30 kilómetros tranquilamente.

Otro que se cuida es Joan Roca: “Hace unos cuantos años que dejé de fumar. Cada mañana después de

dejar a mi niña en el cole y antes de entrar en el restaurante, doy un paseo en bicicleta por el barrio viejo de Girona, durante unos 30 minutos, intento comer saludablemente, desayuno fruta yogurt y

cereales. A mediodía comemos todos en [Can Roca](#), aparte del guiso que toca cada día tomo siempre una ensalada, no tomo dulces normalmente. Pero cuando viajo o visito a colegas soy un comensal curioso y agradecido”.

“Los cocineros podemos ajustar nuestro peso, debemos usar nuestros conocimientos sobre los productos para regular nuestra propia alimentación, a pesar de los excesos inherentes a nuestra pasión gastronómica. Se trata de encontrar el equilibrio”, afirma el chef de El Celler de Can Roca.

“Yo tengo un perfil tragón y eso me llevó a un sobrepeso grande”, reconoce [Dani García](#), quien juega de cuando en cuando al pádel y camina una hora cuando sus tareas le dejan. “En el último año y medio he estado a dieta y he perdido 12 kilos”, dice el cocinero. “Prefiero vivir diez años más cuidándome que diez menos dejándome llevar”.

[Ramón Freixa](#) también apuesta por el sentido común. Él hizo hace cinco años el reto de la revista *Men's Health* para mejorar su estado físico; prueba a la que este año se ha sometido [Jordi Cruz](#), quien en tres meses ganó músculo, perdió grasa y, asegura, ordenó sus hábitos alimentarios. “La iniciativa me puso las pilas”, recuerda Freixa, quien tiene un entrenador personal y va al gimnasio con asiduidad. “La barriga está pasada de moda, seas o no cocinero. Hay que estar en forma”.

Y mientras quedan chefs con abundante tripa ([Alberto Chicote](#), [Marcos Morán](#), [Ángel León](#)...), sus colegas mujeres lucen tipo delgado. Como [Fina Puigdevall](#), [Elena Arzak](#), [Susi Díaz](#), la *topchef* [Begoña Rodrigo](#) o la siete estrellas [Carme Ruscalleda](#), impulsora de una cocina antienvjecimiento. “Cada vez estoy más volcada en los platos vegetales”, confiesa.