

## Paco Roncero: "Los Reyes tienen muy buen paladar"


[Ver fotos](#)


09 nov 2014 HOY CORAZÓN - BEATRIZ CORTÁZAR

Un día, se miró al espejo y, además de sus 112 kilos de peso, se dio cuenta de que había descuidado su vida privada. fue entonces cuando decidió cambiar de rutinas. Hoy, es uno de los cocineros más importantes de nuestro país y se abre hueco a nivel internacional. Hablamos con Paco Roncero.

Con una vitalidad que solo puede corresponder a un hiperactivo, el cocinero Paco Roncero es el mejor ejemplo de cómo han cambiado los amos de los fogones en estos años. En plena expansión mundial ha encontrado tiempo para publicar su primer libro, 'Correr, cocinar y ser feliz', donde cuenta su historia salpicada de recetas.

**Corazón Su libro se titula 'Correr, cocinar y ser feliz', pero también podría haberse llamado 'Cómo pasar de la talla XL a la S'.**

**Paco Roncero** En un periodo de mi vida, me doy cuenta de que estoy vacío por dentro. Peso 112 kilos, tengo éxito profesional, pero mi vida durante 16 años solo se ha dedicado a trabajar olvidándome de todos, amigos y familia, y por supuesto de mí. Llega un día que te miras al espejo y reventas. Fue cuando entendí que no podía seguir así, levantándome a diario a las 6 de la mañana y acostándome a las 2. Decidí que tenía que sacar un rato al día para sentirme libre y conocerme. Por casualidad, me encontré con unas zapatillas y empecé a correr. Cuando corría sentía libertad, tenía la mente clara y me encontraba mejor. Como empecé a adelgazar, pasé a cuidar la alimentación. El resultado es que me miraba al espejo y me gustaba lo que veía.

**C. ¿Y con todo lo que hace cree que ponerse a correr le puede beneficiar en la salud? A fin de cuentas es más actividad para el cuerpo.**

**P.R.** Muy bueno puede que no sea, pero la diferencia es que ahora sí soy feliz.

**C. De un tiempo a esta parte hemos vivido la revolución de los cocineros que han salido de los fogones para convertirse en auténticas celebridades. ¿Quién es el responsable? ¿Ferrán Adriá. quizá?**

**P.R.** Es verdad que antes no se nos conocía y la gente siempre preguntaba por el maitre. Desde luego, Ferrán tiene mucho que ver. Al igual que Arzak, Subijana, Arguiñano... Se crea un movimiento en que la cocina coge fuerza y, ahora, la Marca España se conoce sobre todo por el deporte y la gastronomía. Eso es lo que origina el boom mediático que ha surgido de forma espontánea. Recuerdo el disgusto que se agarró mi padre cuando le dije que quería estudiar hostelería. Me dijo que hiciera lo que quisiera, que intentara ser el mejor pero sobre todo que no me quemara las pestañas en el fogón. Con eso te quiero explicar lo que suponía ser un cocinero en esos años. Por suerte, eso ha cambiado mucho y la prueba es que mi padre está encantado con lo que hago. Ahora mi hijo, con 18 años, me ha dicho que quiere entrar en la Escuela de Hostelería. A nivel social estamos más evolucionados y, si aquí nos tratan bien, no te puedes imaginar cómo nos respetan fuera de España. Es increíble.

Anterior: [Natalia Tena, la española de Invernalía, responde a 'XL ...](#)

Portada: [Beatriz Trapote: "Deje la tele por no volver a casa ...](#)

Siguiente: ["Deje la tele por no volver a casa ...](#)



### Más Visto | Lo Último

- David de Jorge, Robin Food, revela las recetas con las que adelgazó 131 kilos en dos años
- 5 bondades de la biotina
- Los 30 alimentos con más hierro para alejar el cansancio y el dolor de cabeza que provoca la anemia
- Los mejores y más sexys culos de famosas de 2014: Kim Kardashian, Beyoncé, Sofia Vergara, Kate Upton...
- 9 ejercicios y 2 trucos para tener unos glúteos perfectos
- Clones: H&M y Zara
- 20 vestidos de fiesta cortos para invitadas a boda
- Las compras de la semana: Zara, Mango, H&M y SuiteBlanco
- Las claves del "no make up"
- El litting ahora se hace en casa

[Ver todos +](#)

### ➡ Siguenos en TWITTER

- ¿Quién es Shannon de Lima, la mujer que se casa con Marc Anthony?  
<http://t.co/0PEo9116k>  
 Hace 1 hora · responder · retweet · favorito
- La reunión en Barcelona de la Infanta Cristina con sus abogados  
<http://t.co/VWxmUpODEX>

**C. Protagonizan concursos de televisión, realities, lucen cuerpos atléticos... Ese perfil fue también el de su compañero Darío Barrio, quien falleció practicando un deporte de alto riesgo como es el salto base.**

**P.R.** Darío era un deportista casi profesional. Era muy competitivo. Yo lo hablé muchas veces con él: hacía lo que le gustaba. Tenía claro que cualquier día le podía pasar algo, a fin de cuentas, sus amigos habían fallecido saltando. Era consciente del riesgo.

**C. Convertirse en una celebridad también tiene su parte incómoda. Puede suponer perder la tranquilidad del anonimato en asuntos que no agradan. Se lo digo porque, recientemente, ha sido noticia en la prensa el divorcio del cocinero David Muñoz y su mujer Ángela Montero, de DiverXo, o cómo los paparazzo seguían a Jordi Cruz cuando pensaban que tenía un romance con Eva González. ¿Le preocupa?**

**P.R.** Creo que eso depende de cómo cada uno enfoca su vida. Cuando te haces muy famoso pueden pasar esas cosas, pero reconozco que no me gustaría que me atosigaran en ese sentido. No me suelo meter en la vida de nadie e intento ir a mi rollo lo máximo posible.

**C. ¿Se imagina que se convirtiera tema de tertulia en Sálvame?**

**P.R.** No creo que lleguemos a eso.

**C. Le hablo de ese programa porque, además, dan mucha importancia a la comida ya que cocinan a diario.**

**P.R.** Mira, si llega ese momento lo único que puedo decir es que habrá que apegular.

**C. Suele servir muchas comidas en el Palacio Real. ¿Me puede decir que tal comen los miembros de la Familia Real?**

**P.R.** Les tengo un gran cariño, porque siempre han tenido un trato fantástico conmigo, y puedo asegurar que los Reyes tienen muy buen paladar y saben comer muy bien.

**C. Ahora me dirá que la Reina Letizia come de todo, a pesar de lo delgada que está.**

**P.R.** Come muy bien, pero es verdad que le gusta la cocina saludable. Yo también he escogido la cocina sana como estilo de vida.

**C. Usted es consciente de que cualquier comentario suyo sobre ciertos alimentos puede tener una repercusión impresionante.**

**P.R.** No soy partidario de apuntarme a dietas o movimientos especiales. Me gusta comer y, por eso, me niego a dejar de tomar lácteos porque vengan personas que lo digan. Hay que comer con coherencia, sin abusar, pero un Cola Cao por la noche con galletas es un placer que no pienso quitarme, aunque sea de vez en cuando.

**C. Sigue al frente del restaurante del Casino de Madrid, tiene nuevas aperturas, publica un libro, se preparó para la maratón de Nueva York. ¿Cómo lo consigue?**

**P.R.** Reconozco que soy hiperactivo. Tengo claro que, si tengo 40 cocineros en mi cocina, mi labor no está en picar pimientos, sino en ocuparme de la creatividad para que ocurran muchas cosas que sean beneficiosas para la empresa y todos los que trabajan aquí. Al formar un equipo tan potente lo que hago es crear proyectos para que los dirijan ellos. Es la forma de no perder a mi gente y de seguir lanzando nuevas ideas como los bares de tapas Estado puro, que es donde ya lanzo mi empresa en individual –hay en Ibiza, Shangay, Madrid–, nuestro taller del Casino, Platea...

**C. Y luego tiene Sublimotion, la cena más cara del mundo. Una experiencia gastronómica que este verano ha abierto en Ibiza, además del que tiene en el Casino.**

**P.R.** Siempre digo que, además de la más cara, es la más costosa. Pusimos el precio que creíamos era el ideal –1.500 euros por cubierto– y, ha tenido tal repercusión, que han llegado ofertas para abrir en otras partes del mundo. Es caro, sí, pero es costoso, mucho, pero es algo único. Eso hace que ahora estemos cerrando ofertas en Moscú y Dubai.

**C. ¿A qué saben las dos estrellas Michelin que tiene el Casino?**

**P.R.** Saben a orgullo, a trabajo bien hecho y, sobre todo, a un logro de un equipo de más de 100 personas.

¡Síguenos en Twitter: [@hoy\\_corazon!](https://twitter.com/hoy_corazon)

 [Imprimir](#)

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

 Hablamos con Gérard Depardieu: "El cine me aburre" <http://t.co/7m1SsBvJuv>

Hace 3 horas · responder · retweet · favorito

 ¡No os perdáis lo que nos ha contado @alexgonzalezact! <http://t.co/aoF1QizKGC>

Hace 15 horas · responder · retweet · favorito

 A la espera de que Isabel Pantoja elija destino, ellos ya pasaron por este trago <http://t.co/RovuRxVDmA>

