

Gentesana

*BIO*CULTURÍZATE

Una feria para el paladar...
y tu organismo

QUE NO TE TOMEN *el pelo*

Declaramos la guerra
a la caída del cabello

Doctor, me duele aquí

Ponte en forma sin perder
de vista las lesiones

Paco Roncero:

"Intento no hacer dietas,
pero tampoco locuras"

El rey de la Dieta *Mediterránea*

El aceite de oliva sigue aportando
innumerables beneficios

Por una salud **DE HIERRO**

Claves para hacer frente a la llegada del frío



ESTILISMO:
Perfumes de
STUDIO CLASSICS
para EL CORTE INGLÉS
Cerveza de
HEMMEN para
EL CORTE INGLÉS
Aromas de SELBON

**PELUQUERÍA
Y MAQUILLAJE:**
MARÍA BERNAL
Y JENNA BERNAL

AGRADECIMIENTOS:
PLATEA MADRID
C/ Goya, 6-7 (Madrid)



En los últimos años has experimentado un importante cambio físico. ¿Cómo lo has logrado? Hubo un momento en mi vida en el que tenía mucho éxito profesional, pero estaba vacío por dentro porque me había olvidado de mí a nivel físico y mental, porque mi vida sólo eran cocina y trabajo, clientes, trabajadores... También había dejado a un lado a mi familia y a mis amigos. Por eso, decidí que tenía que cambiar y dedicarme un ratito del día a mí y, por casualidades, empecé con unas zapatillas a correr y estoy recién llegado de hacer el maratón de Nueva York. He intentado hacer del deporte y de los hábitos saludables un estilo de vida.

¿Cómo te ha ido en el maratón?

Lo he pasado muy mal porque soy muy bestia. De hecho, empecé a correr 8 kilómetros con 112 kilos, luego pasé a 10 y a los veinte días ya hice una carrera de esa distancia. Meses después ya corrí un maratón de Nueva York, con lo cual, me he hecho mucho daño. Quizá me pasé entonces. Ahora tengo dos hemias y el cuerpo hecho trizas, en definitiva. Por ello, me lesiono con facilidad. No soy de los que entrena para ir y terminar tranquilamente. Me gusta pelear por las marcas, aunque también pasármelo bien y los retos, soy competitivo, entonces siempre me lesiono. Pero lo he hecho. He sufrido mucho, pero estoy muy contento con una marca digna como la que he tenido.

Quién te iba a decir hace unos años que ibas a ser capaz de correr una carrera de 42 kilómetros. Cuando empecé y la corrí en menos de un año, la gente me decía: estás loco, no lo haces, pero ahí está. He terminado ya tres. Es un orgullo.

¿De qué otra forma te cuidas, además de haciendo deporte?

Con la alimentación, pero de una forma tranquila. Lo que intento es no hacer dietas, aunque tampoco locuras, a pesar de que de vez en cuando me pasa nada. Como con coherencia porque es lo que hace que seas feliz y que puedas disfrutar de todo. Haciendo deporte y comiendo bien puedes llevar una vida muy saludable y tener un peso acorde con tu estatura, además de tener energía, porque no nos podemos olvidar de que la gente se pone a hacer dietas que le restan energía y eso no es bueno. Pero si me tengo que comer un helado, me lo como, pero no un kilo de helados. También, si sigo a una comida, disfruto de platos que tienen más grasa, pero con moderación.

Trabajando en la cocina será difícil, a veces, resistir la tentación.

Al revés, podemos elegir el alimento que queramos. Una cosa es probar un menú y otra cosa es la alimentación. Yo también me di cuenta de que me tenía que parar a comer y a cenar, sentado. Terminé con lo de picotear. Apuesto por las legumbres, la pasta, el arroz, etc. El cocido y las lentejas son saziados.

Hay gente que dice que es imposible hacer dieta o cuidarse comiendo todos los días fuera de casa.

Eso es una excusa, siempre lo ha sido y yo fui el primero que me la puse durante años, pero te das cuenta de que no es así. Cuando viajaba, me lo ponía como excusa. Veía el buffet del hotel con bacon o salchichas y caía en la tentación, pero en todos los buffets de desayuno hay productos para disfrutar que, a su vez, son sanos. Me puse una máxima que es que si quieres comer algo hipercalórico, que sea porque es la bomba. Para comerse un croissant industrial malo, prefiero una tostada o queso fresco.

PACO RONCERO

El ejemplo de la vida saludable

Recién llegado de correr el maratón de Nueva York, nos recibe en El Casino de Madrid, su segunda casa, donde dirige el restaurante La Terraza del Casino. Hace unos años, ni soñaba con ser capaz de correr 42 kilómetros, pero decidió sumarse a la vida sana y consiguió perder decenas de kilos gracias al deporte y a una alimentación saludable. Ahora, es otra persona y el ejemplo de que si se quiere estar bien, se puede

por Mamen Crespo (@mamencrespo)

foto: Chema Martínez + REALIZACIÓN: Ana Ballesteros y Jorge Redondo

PALABRA DE PACO

El cocinero ha preparado un plato para GENTE Sana y nos ha hablado de sus básicos para estar bien.

UN BÁSICO: ACEITE DE OLIVA

¿DÓNDE CORRES?: CASA DE CAMPO, PARQUE DE EL RETIRO (MADRID)

SALÓN DE PELUQUERÍA: EL CASINO (MADRID)

RÁPIDO Y SENCILLO: BERBERECHOS CON LIMÓN

En una lata de berberchos, ponemos un chorrito de limón, cortamos daditos de ese limón y parte de su piel y echamos un chorrito de aceite de oliva y pimienta rallada.

TU PERFUME: HUGO BOSS Y LOEWE

Hugo Boss es su perfume, aunque ahora utiliza Loewe porque se lo ha regalado su hija.

Deporte, alimentación, ¿y cremas?

No, me cuesta. Cuando hago producciones y me maquillan, me dicen las expertas que aunque tengo la piel bien, me voy echando, pero no lo hago. Las tengo, pero no las utilizo.

¿Será un reto?

Si, al igual que correr el próximo maratón.

¿Cómo estás llevando la popularidad de la televisión?

Bien, yo tengo los pies en el suelo y disfruto del momento. Lo llevo bien porque la gente me tiene cariño y yo respondo con ese cariño. Soy cocinero.

¿Prefieres cocinero a chef?

Si. Fuera te dicen chef, pero somos cocineros.

Las mujeres llevan toda la vida entre fogones, pero los que destacáis sois los hombres.

Esto es igual que con los sastres o los diseñadores, pero está cambiando. Cada vez hay más mujeres en la cocina y la sensibilidad de ellas, no la tenemos nosotros. Cada vez habrá más. Por mi parte, todo el apoyo.

Sorprende lo duro que eres en el programa. No es el perfil al que nos tenemos acostumbrados.

Yo soy una persona alegre, pero una cosa es una entrevista y otra, el trabajo. Cuando varias personas se están jugando ganar un concurso como 'Top Chef' (Antena3) tienes que ser serio, exigente.

¿Con tu equipo eres así de exigente?

Si, pero es verdad que yo tengo un equipo que ya son prolongaciones de mi cuerpo porque llevamos muchos años trabajando juntos y ellos son los que llevan la cocina en el día a día.

¿Te gusta que estos programas acerquen la cocina a la familia?

Muchísimo. Estos programas han llevado la cocina a las casas, algo que ya empezó a hacer Arguiñano.

Ya, pero con él, los niños no decían que querían ser cocineros, y ahora sí.

En ese caso, los papás querían cocinar el fin de semana. Nos critican mucho a veces porque hacemos programas de televisión y no son conscientes de lo bueno que está siendo para la gastronomía española. Que los niños quieran ser cocineros dignifica nuestra profesión y eso va en beneficio de todos. No entiendo las críticas.

¿Qué les dirías a los que quieren empezar?

Debemos tener cuidado porque los más pequeños nos ven como estrellas, mediáticos, pero esa no es la realidad. La verdad es que la cocina es muy dura y que hay que aprender y trabajar mucho. Yo entré en una cocina y lo tuve claro, quería ser cocinero. El que quiera serlo, el que quiera hacer feliz a las personas y estar cocinando mientras los demás están disfrutando, lo será. Esto es algo mágico.

¿Cómo definirías tu cocina?

Basada en el producto, en la técnica, pero de sabores de raíces, donde me gusta mucho mezclar lo moderno con lo tradicional, porque van unidos.

¿Qué proyectos vas a poner en marcha?

Estamos ya con la apertura de un restaurante en México y ha gustado mucho en la semana que lleva abierto. Vamos a terminar la temporada ya y toca relajarse y disfrutar del deporte, sin pensar en la competición, y de la cocina, que viene una época bonita como es la Navidad. ■