
EL COCINERO PORTUGUÉS DESVELA LO QUE MÁS LE GUSTA

¿Qué come Cristiano Ronaldo?

- El pescado a la parrilla y la sopa de verduras, dos de sus platos preferidos

EFE 05/10/11 - 18:40.



MARCA.COM

El pescado a la parrilla y la sopa de verduras son los platos que hacen las delicias de Cristiano Ronaldo, un auténtico fan de la gastronomía tradicional portuguesa, concretamente de la de su Madeira natal.

El jefe de cocina de la selección portuguesa de fútbol, Luis Lavrador, desveló los gustos culinarios del delantero del Real Madrid, con fama de cuidar con celo su forma física, y corroboró que los menús elaborados a base de pescado parten con ventaja.

"Come todo tipo de platos, como atleta responsable que es, pero aquello que le gusta mucho es el pescado, en concreto la dorada, el emperador y el róbalo", explicó Lavrador, que asistió en la ciudad lusa de Beja a la segunda jornada de un festival dedicado a la Gastronomía Mediterránea.

"Sus postres son a base de fruta y no es nada goloso"

El chef relacionó los gustos de Cristiano a los productos típicos que se encuentran en el archipiélago atlántico de Madeira, por lo que es también un "amante" de las frutas, muy abundantes en estas paradisíacas islas situadas a casi 1.000 kilómetros de Lisboa.

"Sus postres son a base de fruta y no es nada goloso", señaló Lavrado, quien añadió que los "zumos naturales" de pera, manzana o piña son "una constante" en la dieta del delantero de 26 años.

Cocinero de la selección lusa desde hace 15 años, Lavrador constató que el jugador profesional es cada vez más consciente de que su alimentación es "muy importante" para el rendimiento en el campo y apuntó que la misma se cuida al milímetro.

"Los futbolistas comen todos muy bien, pero como atletas que sufren un gran desgaste comen incluso poco" Comentó que sus menús, siempre "con mucho sabor portugués", aportan unas 3.000 kilo/calorías al día - unas 1.000 más que las recomendadas para un hombre adulto- y están siempre confeccionados bajo supervisión médica y a base de arroces, pastas, frutas y frutos secos.

"Comen todos muy bien, pero como atletas que sufren un gran desgaste comen incluso poco", aseveró entre risas Lavrador, quien resaltó al propio Cristiano, a Luis Figo y a Deco como estrellas que se han preocupado especialmente por cuidar su alimentación.

Muchos de los futbolistas de las "quinas" juegan fuera de Portugal y, por este motivo, la mayoría "echa de menos" la gastronomía lusa, juzgó el chef, dentro de la cual también incluyó el café portugués, conocido como "bica" y famoso por su intenso sabor.

"Toman varios al día", reveló Lavrador, que imparte clases en la escuela de Hostelería y Turismo de Coimbra cuando no acompaña a los internacionales portugueses.

MARCA.COM