

Fecha: 07-07-2025
 Medio: El Mercurio de Antofagasta
 Supl.: El Mercurio de Antofagasta
 Tipo: Noticia general
 Título: "ES CLAVE EDUCAR SOBRE LA NUTRICIÓN DESDE LA INFANCIA, SIN EXTREMOS, PERO CON EQUILIBRIO"

Pág.: 20
 Cm2: 481,5
 VPE: \$ 973.546

Tiraje: 5.800
 Lectoría: 17.400
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Gonzalo Toro, nutricionista y artista

"ES CLAVE EDUCAR SOBRE LA NUTRICIÓN DESDE LA INFANCIA, SIN EXTREMOS, PERO CON EQUILIBRIO"

Gonzalo Toro, de 28 años, es un apasionado por la cocina, la nutrición y la música con base en Antofagasta. Titulado en Gastronomía y en Nutrición y Dietética, Gonzalo estudió en el colegio artístico LEA, donde desde pequeño estuvo vinculado a las artes. En el año 2012 comenzó a rapear, compitiendo en batallas de gallos tanto a nivel regional como nacional. Tras obtener sus títulos, nació "NutriRaps", su propia fusión entre la nutrición y el rap: breves videos educativos en redes sociales como Instagram y TikTok, donde explica hábitos saludables con un interesante y atractivo formato musical. Su labor busca combatir problemas de salud pública como la obesidad infantil y la desigualdad en el acceso a alimentos saludables, promoviendo un estilo de vida consciente, informado y equilibrado.

Gonzalo, ¿cómo fue crecer en Antofagasta y estudiar en un colegio artístico como el LEA?

Fue muy loco, porque uno normaliza todo. Yo pensaba que en todos los colegios enseñaban a leer partituras, a actuar, que todos salían sabiendo de música o teatro. ¡Y no! Recién al salir me percaté que no, que hay colegios más técnicos, otros científicos. Ahí valoré el triple lo que aprendí.

¿Y cómo viviste esa formación artística desde tan pequeño?

Fue una tremenda experiencia. Desde quinto básico el colegio tenía conexión con el Teatro Municipal. A fin de año hacíamos presentaciones con sala llena. Eso me ayudó mucho a perder el miedo escénico, a no quedarme en blanco. Elegías entre música, teatro, artes visuales o ballet. Yo siempre andaba entre música y teatro, cambiando de un lado a otro.

¿Y cuál fue tu primer instrumento?

Partí con clarinete. Me acuerdo que en la primera clase te mostraban todos los instrumentos y tú elegías tres. Elegí guitarra, percusión y clarinete. Probé cada uno, y me quedé con clarinete. Pero después volví al teatro... y luego a música. Siempre saltando entre ambas.

¿En qué minuto pasaste del freestyle clásico al rap educativo que haces hoy con NutriRaps, cómo fue ese giro?

Fue raro, porque antes todo era más cerrado. Si eras rapero, no podías hacer reggaetón, ni "cosas educativas". Pero siento que todo fluyó natural. Vi que podía usar el freestyle para enseñar, combinarlo con lo que estaba estudiando, nutrición.

¿Te costó romper ese molde del "rapero tradicional"?

Sí, hasta el día de hoy en las batallas me tiran cosas como "¡Ahí viene el

NutriRap!". Pero no me afecta, es parte del show. Al principio igual me dio susto, en el primer video que se viralizó, me siguió muchísima gente, fue un tremendo aprendizaje.

Estudiaste gastronomía y después nutrición. ¿Cómo llegaste a esas carreras?

La verdad, fue medio por descarte. A los 17 años no sabía qué estudiar. Me gustaba armar computadores, pero terminé en gastronomía porque un amigo se metió ahí. Y me fue bien. Después mi papá me dijo: "Ya, elige algo más", y me metí a nutrición, aunque no era mi primera opción. Pero me ayudó muchísimo. Yo pesaba 136 kilos y estudiar nutrición me cambió la vida.

¿Cómo fue que decidiste juntar la nutrición y rap?

Fue una búsqueda. En cuarto año de nutrición me dio una crisis vocacional: me encantaba la carrera, pero no me imaginaba en una consulta en horario de oficina toda mi vida. Soy muy creativo. Entonces fusioné todo y esperé titularme para lanzar NutriRaps con contenido de verdad. Fue inesperado, pero genial.

¿Cuál es el mensaje que más te importa dejar con tu música?

Que nos alimentemos bien. No se trata de prohibir, sino de elegir mejor. Puedes comer hamburguesas, pero quizás al horno, con menos aceite. Son pequeños cambios que hacen una gran diferencia. La idea es encontrar el equilibrio.

¿Qué te preocupa hoy en Antofagasta a nivel nutricional?

La obesidad infantil, 100%. Es una realidad muy triste. También el aumento de enfermedades como la diabetes e hipertensión. Todo eso viene de hábitos aprendidos desde chicos. Por eso es clave educar sobre la nutrición desde la infancia, sin extremos, pero con equilibrio.

¿Qué mensaje le darías a jóvenes que como tú quieren fusionar su profesión con el arte?

Que se atrevan a mezclar. Si te gusta dibujar y estudias nutrición ¡Haz afiches! Me gustaría que los jóvenes no se queden con lo estructurado. Y sobre todo: estudien, investiguen, pregunten. Hay que formarse bien para transmitir bien. Al final, uno manifiesta el conocimiento de forma única.

