

Gonzalo Toro dice que “los hábitos alimentarios en la niñez son vitales”

# La historia del nutricionista que da consejos de alimentación sana rapeando

Antes participaba en torneos de rap. “La clave es encontrar formas ricas y saludables de comer”, recomienda.

DIEGO ROJAS

“Llegamos a marzo y los niños vuelven a clases/ así que con la alimentación hay que hacer las paces/ pa' mi es re preocupante la obesidad infantil/ de hecho la estadística está en re cuática en el país”.

Así comienza el último video publicado por Gonzalo Toro, nutricionista y creador de Nutriraps, una plataforma en Instagram (<https://shorturl.at/EEKAG>) que aborda la nutrición de una manera única: con rimas y al ritmo del rap. Su historia es un testimonio de cómo la pasión puede convertirse en una herramienta de educación y cambio.

## Arte y Nutrición

Antes de sumergirse en el mundo de la alimentación saludable, su vida giraba en torno al arte. Creció en Antofagasta, en el Liceo Experimental Artístico (LEA), un colegio donde el teatro, la música y la danza eran parte del día a día. Desde pequeño, se familiarizó con los escenarios y tocó la trompeta en la orquesta escolar.

Durante la adolescencia, se apasionó por las batallas de Freestyle (enfrentamientos de rimas entre raperos). Participó en competencias nacionales como la Batalla de Maestros (BDM) y Red Bull. “Me gustaba mucho improvisar con mis amigos después de jugar a la pelota”, recuerda.

Cuando terminó el colegio, la incertidumbre sobre su futuro fue un obstáculo. “Quería tomarme un año, pero mi familia me dijo que no”, relata. Sin un plan claro, terminó eligiendo Gastronomía en INACAP, motivado más por la recomendación de un amigo que por una verdadera vocación. A pesar de ello, se destacó como estudiante. Su padre le ofreció la posibilidad de estudiar una segunda carrera, pero con una condición: debía estar relacionada con la gastronomía. Así llegó a Nutrición, aunque no por decisión propia. “Prácticamente me empujaron a estudiar Nutrición”,



Si vas a tomar leche, que sea descremada, y ojalá que las papas fritas sean con freidora de aire.

lado. Es una responsabilidad enorme educar sobre alimentación”.

## Surge Nutrirap

Cuando finalmente lanzó su primer Nutrirap, no esperaba gran repercusión. “Lo hice porque me gustaba, sin expectativas”, cuenta. Sin embargo, el video explotó en redes sociales. Batalleros de élite como Nitro, raperos, influencers y hasta figuras de televisión comentaron y compartieron su contenido. “Fue emocionante ver cómo mi trabajo era reconocido”.

Desde entonces, su proyecto ha crecido. Creó un canal exclusivo para Nutriraps y su enfoque es claro: transmitir información nutricional de manera simple y accesible. Esa cercanía con el lenguaje cotidiano ha generado tanto apoyo como críticas. “En mi primer video viral, algunos se enojaron porque dije rollo en vez de tejido adiposo”, recuerda. Pero lejos de desmotivarse, entendió que su mensaje estaba logrando impacto. “Un amigo me dijo: Te felicito, eso significa que lo estás haciendo bien”.

## Alimentación sana

“Yo fui obeso mórbido toda mi vida”, revela Gonzalo. “Pesaba 136 kilos y bajé 46 sin fármacos, solo con dieta”. Su experiencia lo llevó a comprender que los hábitos alimenticios en la infancia marcan el futuro. “Si un niño toma bebida todos los días, lo normaliza. No sabe que hace mal porque nadie se lo enseñó”.

Su consejo no es eliminar por completo ciertos alimentos, sino aprender a moderarlos. “No digo que no coman papas fritas, pero no todos los días. Y si las hacen en freidora de aire en vez de aceite, ya es un gran cambio”.

También enfatiza la importancia de pequeños ajustes en la alimentación diaria. “Si te gusta el pan, elige uno integral. Si tomas leche, que sea descremada. No se trata de prohibir, sino de saber elegir”.

Consciente de que muchos niños rechazan las verduras, propone soluciones creativas. “Un brócoli solo no es atractivo, pero si lo mueles y haces croquetas, cambia la cosa. La clave es encontrar formas ricas y saludables de comer. No se trata solo de comer bien. Se trata de ser feliz, de hacer lo que te gusta y de cuidar tu cuerpo en el proceso”.

confiesa.

En cuarto año de universidad, una crisis vocacional lo golpeó. “No quería ir a la U, lloraba y le decía a mi papá que no quería seguir”, dice. Sin embargo, su padre lo instó a terminar. “Me enseñó a cerrar procesos, a terminar lo que empiezo”. Y aunque la

nutrición le apasionaba, sentía que su vida no podía limitarse a una rutina de oficina.

Fue entonces cuando surgió la idea que cambiaría su rumbo: combinar su conocimiento en nutrición con el rap. Pero tomó una decisión crucial: “Si voy a hacer esto, tengo que estar titu-