



UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
FACULTAD DE CIENCIAS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
PROYECTO FINAL DE CARRERA
5TO AÑO SECCIÓN A

COMIDA SALUDABLE
PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL DE RECETAS SALUDABLES
PARA SECCIÓN EN YOUTUBE

Autor:

González, Mary Ann

C.I.: 25.367.513

Profesor coordinador:

Vivas, Rony

Caracas, 19 de marzo de 2021

ÍNDICE

RESUMEN	3
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	4
2.2 Tema	4
2.3 Introducción	4
2.4 Justificación	6
2.5 Motivación	8
MANUAL DE PRODUCCIÓN	9
3.2 Pre Producción	9
3.2.1 Cronograma	9
3.2.2 Planteamiento estético	10
3.2.3 Sinopsis	11
3.2.4 Concepto	12
3.2.4.1 Idea	12
3.2.4.2 Tema	12
3.2.4.3 Argumento	13
3.2.5 Talentos	13
3.2.6 Escaleta	16
3.2.7 Guion de montaje	17
3.2.8 Desglose de producción	17
3.2.9 Informe de locaciones	19
3.2.10 Permisos	20
3.3 Producción	21
3.3.1 Plan de rodaje	21
3.3.2 Informe de equipos	21
3.3.3 Hoja de llamado	23
3.4 Post Producción	24
3.4.1 Flujo de trabajo	24
3.4.2 Informe de equipos	25
3.4.3 Propuesta de musicalización	26
3.4.4 Informe de corrección de color	26

3.4.5 Informe de imagen gráfica y animación	27
3.4.6 Presupuestos	28
4. CONCLUSIONES	30
5. RECOMENDACIONES	31
6. REFERENCIAS	32
7. ANEXOS	35

1. RESUMEN

La propuesta se titula "*Comida saludable*". Es una sección incluida al canal de YouTube de la autora del proyecto final de carrera Mary Ann González Herrera. Su objetivo principal es ser una guía de comida saludable para enseñar a celíacos, diabéticos y/o intolerantes a la lactosa a cocinar platos convencionales, de manera creativa y diferente, con los ingredientes acordes a su dieta alimenticia y que puedan comer sin presentar síntomas asociados al consumo de gluten, azúcar y/o lactosa, respectivamente.

2. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

2.2 Tema

Sección en un canal de YouTube en el que se enseñen recetas de comida saludables.

2.3 Introducción

Comida saludable es una sección en el canal de YouTube de Mary Ann González Herrera, dirigida a personas que hagan uso de las plataformas digitales y usen esta vía para informarse y aprender, y que, a su vez, tengan el interés de comer sanamente para cuidar de su salud.

La propuesta narrativa está inspirada en la manera tradicional en la que a través de muchos años se han realizado los programas de cocina en la televisión, pero con un ritmo de edición y música que permite que la duración de los videos de recetas sea en tiempos más breves.

En vista de la falta de contenido hecho por venezolanos en YouTube en relación con estos temas, *Comida saludable* pretende en un medio digital, atraer y satisfacer la necesidad de las personas de aprender recetas que puedan comer sin preocupación alguna a las consecuencias que los alimentos ingeridos puedan ocasionar.

Los invitados son personas que llevan un estilo de vida saludable, producto de alguna enfermedad o condición patogénica, como la diabetes, celiaquía, intolerancia a la lactosa, ansiedad, entre otros. Las recetas que enseñan forman parte su estilo de vida alimenticia.

El contenido audiovisual de la sección tendrá la bondad de enseñar recetas saludables libre de gluten, azúcar y/o lactosa. En cada video se enseñará una receta que sea libre de al menos un alimento antes mencionado, dependerá de lo coordinado con el invitado.

En la página web oficial de Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) indican que “La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten...”. Representantes de la Fundación Celiacos de Venezuela aseguran no tener cifras oficiales sobre qué porcentaje de la población es celiaca, pese a eso y la poca información que arrojan las estadísticas en Google, se muestra que existe un porcentaje de la población que busca sobre esos temas en internet¹.

En cuanto a la diabetes, integrantes de MedlinePlus indica que “la diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos.” Respecto al número de personas que padecen de esta enfermedad en Venezuela, según la Sociedad Venezolana de Medicina Interna, “se ha reportado una prevalencia del 6.5% sin embargo algunos expertos opinan que afecta hasta un 10% la población”².

Mientras que la intolerancia a la lactosa limita a las personas el consumo de leche de vaca, sus derivados y alimentos que contengan lactosa, por la incapacidad de digerir un azúcar (lactosa) de los alimentos³.

El desarrollo de la sección Comida saludable en el canal de YouTube Mary Ann González Herrera consistió en llevar a cabo todas las fases de producción audiovisual, para lograr la proyección del material en el sitio web.

¹ Fundación Celiacos de Venezuela. Porcentaje de celiacos en Venezuela. Recuperado 30 de febrero de 2021,

<https://www.celiacosvenezuela.org.ve/inicio/fcv/#:~:text=Los%20pa%C3%ADses%20que%20la%20>
²La Sociedad Venezolana de Medicina Interna. (2020, 28 de mayo). Qué debemos saber acerca de la diabetes. Recuperado 30 de febrero de 2021, <https://www.svmi.web.ve/comunidad/diabetes.php#:~:text=De%20los%20371%20millones%20de,hasta%20un%>

³Linde, L. (2012, 20 FEBrero). La intolerancia a la lactosa aumenta con la edad. Recuperado 30 de febrero de 2021, https://elpais.com/sociedad/2012/02/20/actualidad/1329759784_191404.html

2.4 Justificación

En la actualidad, los recursos que brinda la tecnología permiten que la humanidad pueda acceder a cualquier contenido informativo, de entretenimiento, formativo, gracias a la creación de páginas web, redes sociales, aplicaciones. YouTube está en segundo lugar como una de las páginas web más buscadas en el 2020 superando el 75% de popularidad, y en donde existen muchos canales de venezolanos que han sabido aprovechar estas plataformas para crear contenido. Sumito Estévez enseña recetas de cocina y con apenas un poco más de un año desde su primer video en YouTube, ya cuenta con 253.000 seguidores.

A pesar de eso, la alimentación para intolerantes a la lactosa, celíacos y diabéticos es un área bastante desatendida y se puede evidenciar en el abandono de canales como lo es el de Fundación Celíaca de Venezuela, en el que desde hace cinco años no se muestra ninguna publicación-.

Muchas personas piensan que comer saludable es restringir el consumo de una gran variedad alimentos; es decir, hacer dieta, pero en realidad va mucho más allá de eso. Comer saludable hace que las personas se sientan mejor, tengan energía y proporciona al cuerpo muchísimos nutrientes que ayuden a tener una buena salud.

En referencia a llevar una dieta libre de gluten para los celíacos, la empresa Schär, con más de 35 años de trayectoria en el mercado de la alimentación libre de gluten, menciona en su página web varias ventajas:

- Desaparecen o mitigan los síntomas generales.
- Los nutrientes vuelven a ser absorbidos ya que la mucosa del intestino delgado comienza a regenerarse.
- El riesgo de complicaciones asociadas a la salud disminuye.
- Se restablece el bienestar del paciente.
- Mejora la calidad de vida.

- Los valores de los anticuerpos se normalizan.

En la actualidad existen marcas con productos específicos, libres de gluten, azúcar o lactosa, buscando satisfacer un nicho de mercado que presenta enfermedades como la celiacía, diabetes e intolerancia a la lactosa.

Por eso nace la propuesta *Comida saludable*, donde se enseña que cocinar y alimentarse sanamente no tiene que ser aburrido, sino que con sustituir los alimentos que sean dañinos para el cuerpo, por alimentos que sean mucho más saludables y adaptados a la dieta de cada persona, es decir, para los celíacos, en vez de usar harina de trigo usar otros tipos de harina como: harina de avena, harina de almendras, harina de arroz o harina integral, para los diabéticos sustituir el azúcar por edulcorante y para los intolerantes a la lactosa sustituir por leches vegetales o sin lactosa, cada persona podrá disfrutar de platos sencillos, adaptados a su estilo de vida y a su tipo de alimentación que a su vez aportarán la fibra necesaria, disminuirá la aportación de calorías a las recetas y todo esto permitirá al organismo a digerir mejor el resto de alimentos.

Con el conocimiento audiovisual de la realizadora del proyecto y el de los invitados, en relación con la alimentación saludable y de recetas ideales para estas personas, se busca crear contenido de valor que pueda estar al alcance de cualquier persona ya sea que esté sentado frente a un monitor, o desde su celular, listo para poner manos a la obra y preparar una de las recetas.

Gina Shalavi, colaboradora, marketing de Video en Google comenta: “En este momento tan desconocido y extraño que vivimos a nivel global, las personas recurren a los videos en línea para adaptarse a la nueva situación, sobrellevar las circunstancias y sentirse parte de una comunidad. A través de diferentes propuestas, los creadores de contenido en YouTube están alentando a los espectadores a quedarse en casa #conmigo, ofreciendo consejos prácticos para ayudar a sus públicos a adaptarse a los cambios en su vida cotidiana y, de

ese modo, promueven la conexión humana con el fin de ayudarnos a todos a salir adelante juntos”⁴.

A inicios del 2020, el mundo entró en una situación que no se había vivido anteriormente, se decretó estado de alarma debido al surgimiento de una enfermedad generada por un coronavirus, debido a la pandemia del Covid-19, el mundo ha tenido que mutar al teletrabajo, un reto para las personas que no dominan la tecnología y requieren de un espacio acorde para el desenvolvimiento laboral. Todo esto, ha generado una nueva oportunidad para las personas, empresas, entre otros, para crear nuevos nichos de mercados, nuevas estrategias de comunicación, en donde las plataformas digitales y las redes sociales sean una nueva herramienta para el desarrollo y crecimiento profesional y personal.

2.5 Motivación

La motivación para la creación de *Comida saludable* nace de la preocupación por parte de la realizadora, ante enfermedades que están relacionadas directamente a las limitaciones alimenticias de las personas celíacas, intolerantes a la lactosa y/o diabéticas, en vista de tener a familiares, amigos y conocidos, que padecen o han padecido alguna de estas enfermedades.

Tanto las personas que padecen la enfermedad, como sus allegados, suelen tener una lucha constante a la hora de planear la comida, ya que muchas veces desconocen las alternativas que tienen para comer sin azúcar, gluten y lactosa.

Por eso, *Comida saludable* busca enseñar, con la participación de invitados, que es posible cocinar platos similares a los convencionales que una persona que no tiene una de estas enfermedades puede comer, y así aprendan a jugar con los alimentos para crear platos sanos y deliciosos libre de gluten, azúcar y/o lactosa.

⁴Shalavi, G. (2020, abril). 5 tipos de video que las personas están eligiendo para hacer frente al distanciamiento social. Recuperado 26 de febrero de 2021, de <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-419/recursos-y-herramientas/video/5-tipos-de-video-que-las-personas-estan-eligiendo-para-hacer-frente-al-distanciamiento-social/>

3. MANUAL DE PRODUCCIÓN

Se presentarán tres videos, cada uno con una invitada diferente, en los que se mostrarán como hacer dos recetas dulces y una salada, en las cuales se indica quién las puede comer y la recomendación de cuáles ingredientes sustituir de ser necesario. Cada video tendrá una duración mínima de seis minutos. Se llevarán a cabo las tres fases de una producción audiovisual.

3.2 Pre Producción

3.2.1 Cronograma

Mes	Actividades	Observaciones
Octubre	Preproducción e investigación	Buscar referencias visuales
		Investigar sobre temas
		Buscar invitados
		Buscar referencias de diseño/esquemas de iluminación
Noviembre	Preproducción e investigación	Contactar a posibles invitados y seguimiento
		Búsqueda de música instrumental/sin letra
		Construir escaleta
		Elegir posibles recetas
Diciembre	Preproducción e investigación	Desglose de videos
		Confirmación de invitados
		Visita a locaciones
		Prueba de equipo especial
Enero y febrero	Producción y postproducción	Creación de logo, intro y despedida en motion graphic
		Rodaje de los videos
		Descarga de videos
		Montaje de videos
		Revisión de montaje
		Grabación de voz off
		Informe
		Diseño de minuatara pata YouTube
Marzo	Postproducción	Exportar videos finales
		Cargar en YouTube los videos
		Correcciones del informe

- Obtener respuesta de los posibles invitados tardó más del tiempo previsto.

- Los días de pauta fueron reagendados más de una vez por solicitud de las invitadas.

3.2.2 Planteamiento estético

La intención es mantener un mismo patrón en la dirección fotográfica.

Al ser todas las locaciones diferentes, se pretende mantener un mismo esquema de dirección de fotografía con una iluminación cálida para todos los videos tutoriales, permitiendo crear una armonía visual en todos los videos.

En cuanto a la disposición de los elementos frente a cámara, se dispuso del espacio, ubicando todos los elementos que sean necesarios al alcance del invitado, permitiendo que trabaje con la mayor comodidad posible a la hora del rodaje, sin necesidad de hacer tantos cortes o pausas.

Uno de los aspectos visuales importantes es el orden que se muestra de la cocina, sin distracción con ningún elemento que no vaya con la armonía del plano o su utilidad en las acciones del invitado.

Martha Stewart es una de las referencias que se tomaron en cuenta a la hora de definir la estética, ya que es un gran ejemplo por su amplia trayectoria en las pantallas de televisión estadounidenses y actualmente cuenta con un canal en YouTube enfocado a la cocina y la elaboración de diferentes tipos de recetas. De sus videos, se tomó en cuenta el manejo de planos, varía entre plano general y plano detalle. También se tuvo presente la dirección de fotografía en la que la iluminación es fundamental y se aprecia la planificación artística.

“Soy Celíaco, No Extraterrestre” es un canal de YouTube, del cual se tomó como referencia temática, ya que es un canal dirigido a personas con celiaquía, y en el caso de *Comida saludable* abordará la alimentación libre de gluten, así como recetas libres de lactosa y azúcar.

Se tomó en cuenta el canal “El Gourmet 20 años siendo parte de tu vida”, por ser el único canal de televisión latinoamericana dedicado en su totalidad a

la gastronomía, y actualmente contar con un canal en YouTube con más de tres mil quinientos videos. La amplia trayectoria y la forma tan fascinante de crear producciones audiovisuales sobre el mundo culinario es parte de lo que hizo tomarlo como referencia, y, así como ellos, contar con variedad de invitados y recetas, las cuales formen parte su estilo de vida, siendo estas saludables, libres de gluten, azúcar y/o lactosa.

El Gourmet también influyó en las decisiones discursivas y el planteamiento de unir a las personas a través de los sabores. Esta sección del canal tiene la intención, además de enseñar, de conciliar a las personas con la comida, ya que pueden disfrutarla, creando comida de manera creativa con ingredientes aptos para el consumo de celíacos, diabéticos y/o intolerantes a la lactosa, y compartir con personas que no necesariamente padezcan alguna de estas enfermedades.

3.2.3 Sinopsis

Comida saludable es una guía de alimentación que enseña opciones de cómo preparar comida libre de gluten, azúcar y/o lactosa para personas con celiaquía, diabetes y/o intolerancia a la lactosa, respectivamente, de la mano de invitados conocedores del tema.

En el primer video Cristina Cecere enseña cómo preparar un ponqué de naranja, que con la sustitución de un ingrediente permite que puedan comerlo las personas celíacas, diabéticas e intolerantes.

El segundo video, Merce Garassini hace la preparación de una pizza a base de coliflor, mostrando una alternativa saludable de este plato tan popular.

Alejandra Guía muestra cómo se hace una torta de queso saludable.

3.2.4 Concepto

3.2.4.1 Idea

La idea surge del desconocimiento particular sobre como cocinar para personas celíacas, diabéticas y/o intolerantes a la lactosa, sin ser excluyentes a la hora de comer en casa junto a ellos. La persona más cercana que la realizadora del proyecto tiene con una de esas enfermedades, la cual es la motivadora principal para la realización de las recetas sobre estos temas es su prima hermana, que desarrolló la celiacía siendo adulta y también tiene resistencia a la insulina.

Esto, ha generado un cambio en la manera que debe alimentarse, haciendo que elimine alimentos de su dieta diaria y aprenda a cómo comer diferente a lo acostumbrado, lo que no solo se le dificulta a ella por ser quien tiene la condición, sino también a sus familiares que no entienden qué alimentos puede o no comer, y qué platos dulces o salados pueden preparar para que todos coman sin excluirla, sin la necesidad de hacerle algo diferente.

3.2.4.2 Tema

El tema de la sección Comida Saludable, está dirigido a buscar maneras ingeniosas y sencillas de enseñar a las personas con restricciones alimenticias, tales como celíacos, intolerantes a la lactosa y diabéticos a realizar platillos saludables que les permitan continuar con su alimentación diaria sin afectar su salud.

3.2.4.3 Argumento

El argumento de este proyecto es la necesidad de poder enseñar a las personas bajo un régimen de alimentación con restricciones alternativas que vayan acorde con sus necesidades y condición. Esto en vista de que la gran mayoría de las personas que padecen de diabetes, celiaquía o intolerancia a la lactosa lo desarrollan en edades ya avanzadas, con lo cual deben eliminar de su alimentación el azúcar, gluten y/o lactosa, respectivamente, a una edad en la que ya tienen un hábito alimenticio que deben cambiar.

Por eso, usar YouTube como medio para la difusión de contenido de recetas saludables, permitirá llegar a la audiencia que necesite y tenga el interés de aprender a como cocinar sustituyendo ingredientes por otros más saludables. Para el celíaco, enseñar recetas donde se sustituya la harina convencional de trigo por opciones que no contengan gluten como la de avena, almendra, entre otras, y lo versátil que estas pueden ser, logrando preparar comida muy similar, ya sea pizza, galletas, pan, etcétera.

Enseñar que existen edulcorantes que permiten eliminar el azúcar de las recetas, y que hay una amplia variedad de leches vegetales y productos lácteos que no contienen lactosa.

Todo esto, para mostrar los ingredientes ideales para preparar comida deliciosa, saludable y sin consecuencia para la salud de las personas que tengan alguna de las enfermedades antes mencionadas.

3.2.5 Talentos

El perfil de las personas seleccionadas como talentos a los videos de recetas para la sección de *Comida saludable*: personas que llevan un estilo de vida saludable y lo comparten en su Instagram, que tengan el hábito de comer libre de gluten, azúcar, lactosa u otros alimentos, ya sea por ser celíaco, diabético, intolerante a la lactosa o hayan tomado la decisión de sustituir los

alimentos que sean dañinos para el cuerpo por alimentos que sean mucho más saludables.

- **Video 01 “Ponqué de naranja”**

- Nombre: Cristina Cecere.
- Teléfono: +58 412-5438533.
- Instagram: @cecisfit.
- Modo de contacto: Instagram.
- Ocupación: Vende postres saludables sin azúcar, lactosa y harinas refinadas.

- Justificación: La elección de Cristina Cecere para formar parte de la sección se debe a que ella creó la cuenta de instagram @cecisfit con el objetivo de compartir su estilo de vida saludable y con el tiempo tras realizar varios cursos; La cocina de Carla de y Mafer con Carla Gamarra y Mafer Gamarra, Saludable Ya con Yoli Rivera y Chef Male con MaleCardenas, lo cual le permitió emprender en la venta de postres saludables.

- **Video 02 “Pizza de coliflor”**

- Nombre: Merce Garassini.
- Teléfono: +58 414-1403707.
- Instagram: @megalhorno.
- Modo de contacto: Instagram.
- Ocupación: Maestra de profesión y dicta cursos de cocina Keto/ baja en carbohidratos.

- Justificación: La elección de Merce Garassini para formar parte de la sección del canal se debe a que ella comparte en Instagram en la cuenta @megalhorno su experiencia con la alimentación baja en carbohidratos, lo que le ayudó a lograr mejorar su salud y relación con la comida, para controlar la ansiedad y el hambre, eso, gracias a las asesorías personalizadas que realizó con Maryleo Rodriguez, durante todo su proceso de cambio. También ha

realizado otros cursos y talleres que le han permitido conocer y aprender más sobre la alimentación baja en carbohidratos y actualmente se encuentra realizando la certificación de Keto Coach y Ayuno Intermitente con el Dr. Berg.

- **Video 03 “Torta de queso”**

- Nombre: Alejandra Guía.
- Teléfono: +58 414-9435655.
- Instagram: @laguiadeale_.
- Modo de contacto: Persona a persona.
- Ocupación: Comunicadora Social y profesora de telas acrobáticas.
- Justificación: Alejandra Guía comparte las recetas saludables que le han servido a ella para cambiar sus malos hábitos con la alimentación y transformar su vida con el ejercicio y una alimentación balanceada.

3.2.6 Escaleta

Video	Audio
<p>Logo animado de <i>Comida saludable</i> .</p> <p><u>Inserts</u>: gluten, keto, intolerante a la lactosa y celíaco.</p> <p><u>Montaje</u> con videos de las recetas listas.</p>	<p>Música de fondo.</p>
<p>Mary Ann González.</p> <p><u>Insert</u>: celíaco, diabético, libre de: azúcar, glúten y lactosa</p>	<p>Hola mi nombre es Mary Ann González para los que no me conocen. Bienvenidos a esta nueva sección de mi canal, donde traeré invitados para que juntos aprendamos como ellos hacen sus recetas saludables. Estas recetas serán dulces o saladas y en especial será una guía para aquellas personas que tengan enfermedades, como lo son los celíacos y diabéticos o para aquellas personas que les guste cuidar su salud comiendo libre de gluten, azúcar o leche de animal.</p>
<p>Logo del invitado</p>	<p>Música de fondo.</p>
<p><u>Montaje</u>: inserts de ingredientes y videos de los ingredientes.</p>	<p>Narración de los ingredientes.</p>
<p><u>Montaje descriptivo</u>: invitada haciendo la receta, incorporación de ingredientes, prueba la receta.</p>	<p>Explicación paso a paso de la preparación, los ingredientes que incorpora, tiempos de espera y despedida.</p>
<p><u>Montaje</u> del emplatado de la receta.</p> <p>Logos de Comida saludable e invitado.</p>	<p>Música de fondo.</p>

3.2.7 Guion de montaje

Los tiempos de cada video son diferentes, igual que la música de fondo a la voz del invitado, pero el montaje se realizó de la misma manera para todo.

Comida saludable – Producción audiovisual				
Nro.	Plano	Descripción del video	Descripción del audio	Duración
1		Logo animado	Canción sacada de video de youtube	00:00:00-00:01:19:10
2	Medio	Mary Ann González	M.A. González se presenta y habla de qué tratará <i>Comida saludable</i>	00:26:08-00:53:21
3		Logo invitada	Voz off M.A. González prentando la receta	00:54:12-00:58:15
4	Detalle	Montaje de ingredientes e inserts	Voz off mencionando ingredientes	00:58:25-01:18:10
5		Transición	One more dance 288	01:19:10-00:06:59:04
6	General	Invitada en la cocina con ingredientes acomodados	Empieza hablar de la receta que preparará y los ingredientes, a medida que los va agregando	00:01:21:00-00:05:07:22
7	Detalle	Incorporación de ingrediente a la preparación. (Montaje sobre plano anterior)	Indica ingredientes a incorporar a la receta	01:40:17-01:45:22
8		Ilustración de reloj	reloj tik tok	00:05:08:06-00:05:10:18
9	General	Desmoldado de la preparación	Indicaciones de como desmoldarlo	00:05:09:28-00:06:46:05
10	Detalle	Montaje emplatado	Continúa la música - One more	01:19:10-00:06:59:04
11		Logos: Comida saludable e invitada	dance 288	00:06:54:03-06:59:04

3.2.8 Desglose de producción

Para la realización de esta producción se coordinó con el invitado para que a la hora de la pauta estuviera listo, vestido, con los ingredientes y utilería a la mano en el set. Al llegar la producción, se encargaría de montar todo el equipo especial y posicionar los implementos a usar por el invitado de manera acorde al plano.

HOJA DE DESGLOSE DE PRODUCCIÓN – VIDEO 01		
ESCENA: 2	INT/EXT	D/N: DÍA LOCALIZACIÓN: Qta 27
DESCRIPCIÓN: Paso a paso de cómo se hace un ponqué de naranja		
NOMBRE: Tutorial de ponqué de naranja		
Producción: Mary Ann González		
PERSONAJES	Equipo de producción	VEHÍCULOS/ANIMALES
Invitada Cristina Cecere	Mary Ann González (dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, sonidista, diseñador/ editor)	Vehículo de transporte y logística (Chevrolet Cruze)
INMOBILIARIA DE LOCACIÓN	ATREZO	EQUIPO ESPECIAL
Horno	Se utilizaron los elementos pertenecientes a la locación: Licuadora, paletas, batidora, tazas de medida, bous, tortera, ingredientes.	Un (1) auricular con micrófono para celular iphone. Tres (3) celulares (dos para video y uno para registro de audio) Dos (2) extensiones. Un (1) trípode con base para cámara. Dos (2) trípodes para luces y luces led. Un (1) rebotador de luz. Un (1) cargador de teléfono y/o un (1) power bang. Un (1) estabilizador de teléfono. Teipe.
EFFECTOS DE SONIDO/MÚSICA	VESTUARIO	MAQUILLAJE
Música instrumental. Voz off invitada. Sonido de reloj.	Se utilizaron los elementos pertenecientes a la invitada. Uniformes que usan regularmente cuando cocina: delantal y/o franela con logo Cecisfit.	Maquillaje sencillo. Cabello recogido.
NOTAS DE PRODUCCIÓN		
<p>Cordinar una tarde en la que esté desocupada la invitada. Solicitar a la invitada el logo de Cecisfit preferiblemente editable. Solicitar al diseñador/editorla ilustración para presentar los ingredientes, inserts de redes sociales y nombre de la invitada. Solicitar al diseñador/editor intro animada del video. Ubicar puntos de corriente en la locación. Tomar foto de la cocina. Solicitar dirección o ubicación del lugar de grabación y conocer la cocina antes del día de pauta. Llevar mascarilla quirúrgica y alcohol. Quitar elementos distractores del plano de la toma. Indicar al invitado que vea a la cámara con el plano general y que evite hablar cuando se hagan los planos detalles. Colocar parámetros de cámara en 4K y asegurar que haya un mínimo de 10GB de memoria libre en cada teléfono. Imprimir autorización de imagen. Grabar voz off de Cristina diciendo los ingredientes.</p>		

Ver anexo 1, 2 y 3.

3.2.9 Informe de locaciones

INFORME DE LOCACIONES		
Producción: Producción de Cocina saludable		Fecha:
Dirección: Mary Ann González		23 de noviembre 2020
Contacto: 0412-8050832		Hora: 3:00PM – DÍA
UBICACIÓN	FOTOGRAFÍA	RAZÓN
<p>Casa de la invitada (interior)</p> <p>Contacto: 0412-5438533</p> <p>Dirección: Av. Santa Ana, urbanización Santa Ana, Caracas - edo. Miranda.</p>		<p>Cocina en la que se grabó el video 01. No es muy amplio pero al ser el lugar en el que Cecisfit trabaja, sabe como manejarse dentro del espacio.</p>
		Fecha:
		5 de diciembre 2020
		Hora: 5:00PM – DÍA
<p>Casa de la invitada (interior)</p> <p>Contacto: 0414-1403707</p> <p>Dirección: Urbanización Los Chorros, Caracas - edo. Miranda.</p>		<p>Espacio en el que se grabó el video 02 cocina amplia, con entrada de luz natural y mesón alto, movable.</p>
		Fecha:
		10 de diciembre 2020
		Hora: 1:00PM – DÍA
<p>Casa de la realizadora del proyecto (interior)</p> <p>Contacto: 0414-8050832</p> <p>Dirección: Calle Manaure, urbanización El Marqués, Caracas - edo. Miranda.</p>		<p>Cocina amplia y con buena iluminación, cómoda para el invitado y con atrezos e inmobiliaria de locación necesarios. Dende se grabó video 03.</p>
		<p>Espacio sin eco, sin ruido de ambiente y con mueble para colocar la tela verde chroma.</p>

3.2.10 Permisos

Se les solicitó a las participantes un permiso para utilizar su imagen, para publicarla y proyectarla en la sección de *Comida saludable*, para que a futuro no se tenga ningún inconveniente legal por dicho material.

Autorización de imagen de invitado

Yo, Cristina Cecere, abajo firmante, autorizo a Mary Ann González para grabar mi voz, actuaciones, actitudes, apariciones y usar mi fotografía, silueta y otras reproducciones de mi imagen física y sonidos como parte de la producción de Cocina saludable.

Autorizo de manera gratuita la divulgación, reproducción, distribución, transformación, edición, publicación y en general utilizar mi imagen, nombre, información personal y testimonios, en cualquier soporte material vinculado con el objeto de la organización.

Declaro la autorización indicada en el apartado anterior es aplicable en Venezuela y en el resto del mundo, por todo el lapso de protección que otorga por vía de analogía la Ley Sobre el Derecho de Autor y de Derechos Conexos de la República Bolivariana de Venezuela para la protección de las prestaciones artísticas.

Quien suscribe entiende que no será compensado por su aparición en la grabación.

Firma del talento:

Cristina Cecere

Firma del productor:

Mary Ann González

Fecha:
11-01-2021

Ver anexos 4 y 5.

3.3 Producción

3.3.1 Plan de rodaje

FECHA	LOCACIÓN	TIPO DE VIDEO	HORA DE RODAJE	TALENTO	PLANOS	OBSERVACIÓN	
11/1/2021	Qta 27	Tutorial	2:30PM	Cristina Cecere	General y detalle	Evitar que no se vea el audífono con el que se registra el audio.	Quitar del plano todo lo que no tenga utilidad para el invitado. Hacer un plano detalle de cada ingrediente que incorpora. Chequear ángulo del plano detalle.
26/1/2021	Qta 14-1	Tutorial	3:30PM	Merce Garassini	General y detalle	Colocar rebotador de luz para bloquear la entrada de luz de la ventana.	
30/1/2021	Qta Gil Car	Tutorial	2:30PM	Alejandra Guía	General y detalle	Colocar una de las lámparas para iluminar el fondo de la cocina.	
3/2/2021	Qta Gil Car	Intro	10:00AM	Mary Ann González	Medio	Colocar tela lo más prolija que se pueda.	

3.3.2 Informe de equipos

Cámaras y audio:

- iPhone Xr.
- iPhone 8.
- iPhone 6.

Micrófonos:

- Auricular con micrófono para iPhone.
- Balita LavalierMicroPhone con adaptador para iPhone.

Soportes:

- Trípode Velbon VEF-3.

- Amazon Basics - Soporte de trípode para fotografía de aluminio. Altura ajustable: 66 a 190 centímetros.
- Estabilizador de celular.

Iluminación:

- Neewer - Kit de iluminación de soporte y luz LED bicolor 660.
Cuentas LED: 660 Piezas (330 Blanco+330 Amarillo)
Potencia: 40 W.
Temperatura del color: 3200 – 5600 K.
Lúmenes: 7300 Lux/m.
Tamaño del panel de luz: 9.1 x 7.9 x 1.9 in.

Óptica, baterías:

- No aplica.

Soporte de registro:

- Almacenamiento de celulares.

Otros:

- Tela verde chroma.
- Rebotador de luz, 114.3 cm, 5 colores.

3.3.3 Hoja de llamado

Productor/director: Mary Ann González	Mary Ann González (DÍA 01)	FECHA: 11/1/2021
		TRANSPORTE:
		Chevrolet Cruze
CLIMA: Soleado.	HORA DE LLAMADO 2:15PM	
Sin ruido de lluvia.		

LOCACIONES				
#	Locación	Dirección	Estacionamiento	Contacto
1	Qta 27 - Casa de Cristina Cecere	Casa de la invitada (interior). Dirección: Urbanización Los Chorros, Caracas - edo. Miranda.	Frente a la casa	Cristina Cecere
Escena y Descripción			Elenco	Locación
Preparación de receta (ponqué de naranja)			Cristina Cecere	Qta 27
#	Elenco	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Cristina Cecere	Invitada	2:15PM	2:30PM
#	Equipo	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Mary Ann González	Dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, sonido.	2:15PM	2:30PM

Ver anexos 6, 7 y 8.

3.4 Post Producción

3.4.1 Flujo de trabajo

- La música se buscó previamente a las pautas de grabación, permitiendo adelantar el proceso para la postproducción. Se buscaron referencias musicales en YouTube, EpidemicSound y Mixkit.
- Se liberó almacenamiento de la computadora Lenovo, propiedad de Mary Ann González, para guardar el material por carpetas con el nombre de cada receta, que a vez se subdividieron en otras carpetas con los nombres de video, audio, logo-insert, efectos-sonidos especiales.
- Se buscó de importar los videos el mismo día de cada grabación, pero hubo problemas por incompatibilidad entre el sistema operativo iOS de los celulares iPhone y Windows de la computadora Lenovo, lo que retrasó en gran medida el iniciar el proceso de edición. Se acudió a transferir los videos por correo, lo cual presentó dificultades por el peso del material y los problemas con la conectividad de internet. La solución fue exportar por AirDrop a una Laptop Macbook Pro, propiedad de María Gabriela Angarita.
- Los audios fueron pasados vía correo sin presentar problemas.
- Se importaron los elementos de audio, video, templates, entre otros, en el Software Adobe Premiere, y se sincronizó el audio con los videos, tanto del plano general como de plano detalle.
- Los inserts, diseños, logos, miniaturas fueron realizados en el programa Adobe Illustrator y animados en Adobe Premiere.
- Para el intro de los videos se importaron todos los elementos ilustrados, y adicional a eso los clips de las recetas finalizadas, el clip de Mary Ann González y la música. A este video se le aplicó un *efecto de video* para eliminar el fondo verde y colocar de fondo la imagen de la cocina con desenfoque. Ver anexo 9.

- Para el montaje final de cada receta se varió con las tomas entre planos, cada vez que un ingrediente se incorpora a la receta pasa de plano general a plano detalle.
- A la música se le bajaron los decibeles para que quedaran de fondo a la voz e indicaciones del invitado.
- Hubo problemas con la computadora en el proceso, ya que presenta fallas con la entrada de carga, cornetas y por razones desconocidas en momentos se queda pegada, no reproduce los videos por error con el audio en Adobe Premiere. Esto produjo retraso en post producción, debido al constante reinicio que se debía realizar.
- Culminada la edición, se exportaron y se revisó el material, se acomodaron los últimos detalles con el audio, inserts, música. Se exportaron nuevamente los videos corregidos y culminados, para subir posteriormente a YouTube, en donde se le colocó el nombre, descripción y la miniatura correspondiente.

3.4.2 Informe de equipos

Computadoras:

- Laptop Lenovo YOGA 920- 13IKB Glass.
- MacBook Pro 2015.

Almacenamiento:

- Disco local de la Lenovo.

Software:

- Adobe Premiere Pro CC 2017.
- Adobe Illustrator Pro CC 2017.

3.4.3 Propuesta de musicalización

La musicalización para las recetas de *Comida saludable* se utilizó como acompañamiento a las piezas audiovisuales, una diferente por cada video. Una música que mantuviera el interés del espectador mientras atiende a la explicación por parte del invitado y se repite en bucle hasta culminar el video. La elección consistió en que sea música sin derecho de autor, para que de esta manera no fuera restringida la visualización del video por incumplimiento de derechos de autor.

En cuanto a la música que acompaña al logo animado y la introducción, es una música alegre que con ritmo acelerado y continuo motive al espectador a quedarse viendo el video.

- Intro de videos: video de YouTube, “LiquidbeautygurugreenScreentransition/Green Screentransition pack”.
- Ponqué de naranja: One More Dance 288 descarga de Mixkit.
- Pizza de coliflor: Veranda por UlasPakkan.
- Torta de queso: Sweet Ride por Dope Lab.

3.4.4 Informe de corrección de color

La producción fue planificada con la intención de tener que trabajar lo menos posible el color y corrección de imagen en posproducción, únicamente con correcciones mínimas de gama y contraste. El montaje en las locaciones, si bien no todas las cocinas tienen los mismos tonos, con ayuda de la iluminación se pensó para que hubiera un estilo que unificara y estuviera bien iluminado.

3.4.5 Informe de imagen gráfica y animación

Todos los videos tienen animación de los logos, inserts, reloj y plantillas de transiciones.

Las animaciones se realizaron con el objetivo de atraer interés en el espectador, con el movimiento que es acompañado de música. En el caso de los inserts, nombre de la receta, ingredientes, se colocaron y animaron para que el espectador además de escuchar, pueda leer y tomar nota de los ingredientes.

También se colocaron palabras claves, el nombre de la receta, lo que permite hacer énfasis en lo más importante, como también lo es el Instagram del invitado.



Los colores empleados son colores frutales, el anaranjado de la naranja en diferentes tonos y el amarillo del plátano, maíz, piña, frutas que pueden ser consumidas por los celíacos, diabéticos e intolerante a la lactosa. El tono hacia coral dentro de la psicología del color significa nutritivo y delicioso, que es lo que se desea montar con cada receta. Ver anexo 10.

3.4.6 Presupuestos

La cotización dada por Cinekia Digital corresponde a diciembre 2020, se mantiene por estar realizada en dólares americanos. Por su parte, correrían todo lo relacionado a equipo de producción y especial.

Descripción	Cantidad	Días	Monto \$	Total aproximado
Equipo de producción y equipo especial				
Diseñador	1	2	50	100
Editor	1	7	160	1120
Camarógrafo	1	2	150	300
Asistente de camarógrafo	1	2	50	100
Sennheir receptor de micrófono	1	2	150	300
Cámara Canon Mark IV	1	2		
kit de Iluminación led	1	2		
Lentes: Canon 28 – 105 mm, lente 50 mm	1	2		
Reflector de disco de iluminación	1	2		
Trípode Mamfrotto	1	2		
Traslado hasta locación		2		
Otros				
Suscripción a banco de música	1		30	30
Ingredientes para las recetas			150	150
			Total Neto	\$ 2.100,00

Para el presupuesto se cotizaron solo dos días de rodaje, en el que se aprovechará tanto la mañana como la tarde y reducir los costos de producción.

Gastos reales

Descripción	Cantidad	Monto \$
Equipo de producción		
Dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, diseñador/ editor)		0
EQUIPO ESPECIAL		
Micrófono balita con cable para celular.	1	Equipo de uso personal o prestados
Celulares.	3	
Extensiones.	2	
Trípode con base para cámara.	1	
Reflector de disco de iluminación	1	
Cargador de teléfono.	1	
Estabilizador de teléfono.	1	
Tela verde chroma	1	
Ganchos para sujetar tela	10	
Teipe.		
Trípodes para luces y luces led.	2	180
Traslado		
Gasolina vehículo (Chevrolet Cruze)		10
		\$ 190,00

Total ahorrado: \$ 1.910,00

4. CONCLUSIONES

El haber realizado este proyecto permitió experimentar lo que realizan las pequeñas casas productoras, pero con el reto de ser una sola persona la involucrada en absolutamente todo el proceso y tener que aprender en el camino aquello que aún era desconocido y faltaba por aprender.

Este proyecto fue creado en un inicio para poder desarrollar dentro del ámbito audiovisual un tema de interés para la realizadora, pero en el trascurso se dio cuenta del gran proyecto que puede llegar a ser y el gran impacto que puede generar en la comunidad, a nivel personal y profesional.

Este proyecto permitió conocer que hay un gran incremento de emprendedores en el área de la alimentación y la salud, quienes disponen de una cuenta de Instagram en la que comparten sus contenidos. Estas personas pueden convertirse en el nicho de mercado de *Comida saludable*.

Además de enseñar a las personas celíacas, diabéticas y/o intolerantes a la lactosa hacer recetas saludables, *Comida saludable* será el medio de exhibición de esos emprendedores de la cocina saludable, y estos tras haber trabajado en la producción audiovisual de un video para la sección, bajo una metodología, resultados palpables y medibles, permita entablar una relación de tipo laboral en la que el invitado con interés de crecimiento en sus redes sociales, se le ofrezcan diferentes servicios que vayan desde la producción audiovisual de contenido para su cuenta, hasta asesorías personalizadas sobre cómo grabarse, los equipos más recomendados, programas de edición y manejo de las herramientas de Instagram para el crecimiento del emprendedor.

“El éxito es donde la preparación y la oportunidad se encuentran”.

Bobby Unser.

5. RECOMENDACIONES

- Como recomendación para futuros proyectos similares o relacionados a una producción audiovisual se considera que evaluar la disponibilidad que se tiene en cuanto a los recursos financieros y técnicos es fundamental.
- Si no se llegara a contar con financieros y técnicos, una opción sería conseguir patrocinio para el alquiler y/o préstamo de equipo, como computadora o espacio de trabajo, el cual cuente con programa de edición, equipo especial como cámaras, luces, sonido, entre otros.
- Se recomienda contar con todos los recursos técnicos personales ya que abarataría el presupuesto final y restaría presión por el tiempo que se disponga usarlo.
- Para un proyecto futuro similar a este, que sea llevado a cabo individualmente, la planificación si bien es requisito para llevar a cabo con éxito un proyecto, es indispensable que el realizador organice muy bien los tiempos que se le debe dedicar a cada fase de la producción, dejando tiempo suficiente para cualquier inconveniente o retraso que se pueda generar al llegar a la post producción.
- A pesar del trabajo audiovisual pueda llevarse a cabo por una sola persona, lo recomendable es que se llevara a cabo en equipo, en vista de todo el equipo especial que se emplea en un proyecto como este.
- Probar el equipo en diferentes ocasiones y si es posible el mismo día del rodaje, para evitar cualquier inconveniente que estos puedan presentar.

6. REFERENCIAS

Página web

Albertano, A. (2020, 11 de marzo). *Los youtubers que dan recetas para celíacos*. Minuto Neuquen.

<https://www.minutoneuquen.com/con-estilo/2020/3/11/los-youtubers-que-dan-recetas-para-celiacos-195177.html>

Colores. (s. f.). *Significado de los colores [psicología|publicidad|decoración]*.

<https://coloress.org/significado-de-los-colores/>

Lewin, J. (7 diciembre 2014). *¿Cuáles son las bondades de la leche de coco?* BBC News Mundo.

<https://coloress.org/significado-de-los-colores/https://www.bbc.com/mundo/noticias>

Newberry C., Adame A. (2019, 15 de mayo). *Estadísticas de YouTube – 22 métricas esenciales para este 2019*. Hootsuite.

<https://blog.hootsuite.com/es/estadisticas-de-youtube/>

Popular. (2011, 23 de enero). *Diabetes: ¿se nace o se hace?* Diariopopular.

<https://www.diariopopular.com.ar/diabetes-se-nace-o-se-hace-n65513>

Universidad de Alcalá. (2017, 26 de mayo). *‘La enfermedad celíaca se puede desarrollar en cualquier momento de la vida’*. Uah.esnoticias.

<http://portalcomunicacion.uah.es/diario-digital/entrevista/la-enfermedad-celiaca-se-puede-desarrollar-en-cualquier-momento-de-la-vida.html>

Schär. (s. f.). *Celiaquía | Síntomas, diagnóstico y tratamiento de la intolerancia al gluten*. Schär.

<https://www.schaer.com/es-int/a/que-es-la-celiaquia?>

Segura, A. (2020, 8 de enero). *Leche de vaca: Los mitos y verdades que debes conocer*. Lavanguardia.

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20200108/472769042800/mitos-verdades-leche-vaca-calcia-problemas-intolerancia-lactosa>.

Theimer, S. (2016, 22 septiembre). *La intolerancia a la lactosa puede desarrollarse a cualquier edad*. Mayo Clinic News Network.

[La intolerancia a la lactosa puede desarrollarse a cualquier edad – Mayo Clinic News Network](#)

Material audiovisual

El Gourmet. (2020, 3 de agosto). *Club El Gourmet: en agosto, ¡llega el desafío El Gran Gourmet!* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PB-m>

Greenscreen Vlogs HD. (2020, 26 de diciembre). *Anime Water Wave Transition Effect 1080p 60fps / Greenscreen HD for Vlogs* [canción]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=GO_J-UKVn5Y&t=41s

Martha Stewart. (2020, 4 de diciembre). *Cappuccino Brownies - Martha Stewart*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0e1BZNM1WI>

Soy Celíaco, No Extraterrestre. (2020, 14 de noviembre). *PAN DULCE sin gluten [SIN MANTECA, SIN LECHE] Con trucos y tips* - [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=3v01PXbXXLA>

MARY ANN GONZALEZ HERRERA. (2021, 18 de marzo). *Ponqué de naranja – Para celíacos y diabéticos - Receta 01*. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/0ItsJLGgVWE>

MARY ANN GONZALEZ HERRERA. (2021, 18 de marzo). *Pizza de coliflor - Libre de gluten y lactosa - Receta 02*. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/mRAUVtamCo0>

MARY ANN GONZALEZ HERRERA. (2021, 18 de marzo). *Torta de queso - Sin azúcar y sin gluten - Receta 03*. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/CsqTSKUJggY>

7. ANEXOS

Anexo 1, 2 y 3 - Desglose de producción.

HOJA DE DESGLOSE DE PRODUCCIÓN – VIDEO 02		
ESCENA: 2	INT/EXT D/N: DÍA	LOCALIZACIÓN: Qta 14-1
DESCRIPCIÓN: Paso a paso de cómo se hace la pizza con base de coliflor		
NOMBRE: Tutorial de Pizza con base de coliflor		
Producción: Mary Ann González		
PERSONAJES	Equipo de producción	VEHÍCULOS/ANIMALES
Invitada Merce Garassini	Mary Ann González (dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, sonidista, diseñador/ editor)	Vehículo de transporte y logística (Chevrolet Cruze)
INMOBILIARIA DE LOCACIÓN	ATREZO	EQUIPO ESPECIAL
Horno Microondas	Se utilizaron los elementos pertenecientes a la locación: Bandejas, paletas, procesador de alimentos, tazas de medida, bouls, cuchillos, ingredientes, vajilla transparente/ blanca, entre otros.	Un (1) micrófono balita con cable para celular. Tres (3) celulares (dos para video y uno para registro de audio) Dos (2) extensiones. Un (1) trípode con base para cámara. Dos (2) trípodes para luces y luces led. Un (1) rebotador de luz. Un (1) cargador de teléfono y/o un (1) power bang. Un (1) estabilizador de teléfono. Teipe.
EFECTOS DE SONIDO/MÚSICA	VESTUARIO	MAQUILLAJE
Música instrumental. Sonido de reloj.	Se utilizaron los elementos pertenecientes a la invitada. Uniformes que usan regularmente cuando cocina: delantal y/o franela con logo Megalhorno.	Maquillaje sencillo. Cabello recogido.
NOTAS DE PRODUCCIÓN		
<p>Cordinar una tarde en la que esté desocupada la invitada con un mínimo de cuatro (4) horas. Solicitar a la invitada el logo de Megalhorno preferiblemente editable. Solicitar al diseñador/editor la ilustración para presentar los ingredientes, inserts de redes sociales y nombre de la invitada. Solicitar al diseñador/editor intro animada del video. Ubicar puntos de corriente en la locación. Tomar foto de la cocina. Solicitar dirección o ubicación del lugar de grabación y conocer la cocina antes del día de pauta. Llevar mascarilla quirúrgica y alcohol. Quitar elementos distractores del plano de la toma. Indicar al invitado que vea a la cámara con el plano general y que evite hablar cuando se hagan los planos detalles. Colocar parámetros de cámara en 4K y asegurar que haya un mínimo de 10GB de memoria libre en cada teléfono. Imprimir autorización de imagen.</p>		

HOJA DE DESGLOSE DE PRODUCCIÓN – VIDEO 03		
ESCENA: 2	INT/EXT	D/N: DÍA LOCALIZACIÓN: Qta Gil Car
DESCRIPCIÓN: Paso a paso de cómo se hace la torta de queso libre de gluten y azúcar.		
NOMBRE: Torta de queso - Libre de gluten y azúcar.		
Producción: Mary Ann González		
PERSONAJES	Equipo de producción	VEHÍCULOS/ANIMALES
Invitada Alejandra Guía	Mary Ann González (dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, diseñador/ editor)	Vehículo de transporte y logística (Chevrolet Cruze)
INMOBILIARIA DE LOCACIÓN	ATREZO	EQUIPO ESPECIAL
Horno Nevera	Se utilizaron los elementos pertenecientes a la locación: Molde redondo desmontable, paletas, vajilla transparente/blanca, tazas de medida, bousls, cuchillos, ingredientes, entre otros.	Un (1) micrófono balita con cable para celular. Tres (3) celulares (dos para video y uno para registro de audio) Dos (2) extensiones. Un (1) trípode con base para cámara. Dos (2) trípodes para luces y luces led. Un (1) rebotador de luz. Un (1) cargador de teléfono y/o un (1) power bang. Un (1) estabilizador de teléfono. Teipe.
EFFECTOS DE SONIDO/MÚSICA	VESTUARIO	MAQUILLAJE
Música instrumental. Sonido de reloj.	Se utilizaron los elementos pertenecientes a la invitada y delantel.	Maquillaje sencillo.
NOTAS DE PRODUCCIÓN		
<p>Cordinar una tarde en la que esté desocupada la invitada con un mínimo de cuatro (4) horas. Solicitar dirección o ubicación para buscarla e ir al lugar de rodaje. Coordinar buscar treinta (30) minutos previos a la hora de la pauta. Crear logo para identificar a la invitada. Solicitar al diseñador/editorla ilustración para presentar los ingredientes, inserts de redes sociales y nombre de la invitada. Solicitar al diseñador/editor intro animada del video. Ubicar puntos de corriente en la locación. Tomar foto de la cocina. Llevar mascarilla quirúrgica y alcohol. Indicar al invitado que vea a la cámara con el plano general y que evite hablar cuando se hagan los planos detalles. Colocar parámetros de cámara en 4K y asegurar que haya un mínimo de 10GB de memoria libre en Quitar elementos distractores del plano de la toma. Imprimir autorización de imagen</p>		

HOJA DE DESGLOSE DE PRODUCCIÓN – VIDEO 01/02/03		
ESCENA: 1	INT/EXT	D/N: DÍA LOCALIZACIÓN: Qta Gil Car
DESCRIPCIÓN: Introducción y presentación a la sección <i>Comida saludable</i> , haciendo mención sobre		
NOMBRE: Tutorial de ponqué de naranja/ Tutorial de Pizza con base de coliflor/ Torta de queso -		
Producción: Mary Ann González		
PERSONAJES	Equipo de producción	VEHÍCULOS/ANIMALES
Mary Ann González	Mary Ann González (dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, diseñador/ editor)	No aplica.
INMOBILIARIA DE LOCACIÓN	ATREZO	EQUIPO ESPECIAL
Mueble de apoyo para la tela.	Silla	Un (1) micrófono balita con cable para celular. Dos (2) celulares (uno para video y uno para registro de audio) Una (1) extensión. Un (1) trípode con base para cámara. Dos (2) trípodes para luces y luces led. Tela verde chroma. Ganchos para sujetar tela.
EFFECTOS ESPECIALES		
Colocar al personaje como si estuviera en una cocina		
EFFECTOS DE SONIDO/MÚSICA	VESTUARIO	MAQUILLAJE
Música instrumental	Blusa color coral	Maquillaje sencillo
NOTAS DE PRODUCCIÓN		
Ubicar un espacio cerrado sin ruido ambiente. Grabar voz off de ingredientes. Tomar foto de la cocina o buscar una en banco de fotos. Solicitar al diseñador/editor crear logo de <i>Comida saludable</i> . Solicitar al diseñador/editor intro animada del video. Colocar parámetros de cámara en 1080K y asegurar que haya 3GB de memoria. Ubicar puntos de corriente en la locación.		

Anexo 4 y 5 - Autorizaciones.

Autorización de imagen de invitado

Yo, Mercedes Garassini, abajo firmante, autorizo a Mary Ann González para grabar mi voz, actuaciones, actitudes, apariciones y usar mi fotografía, silueta y otras reproducciones de mi imagen física y sonidos como parte de la producción de Cocina saludable.

Autorizo de manera gratuita la divulgación, reproducción, distribución, transformación, edición, publicación y en general utilizar mi imagen, nombre, información personal y testimonios, en cualquier soporte material vinculado con el objeto de la organización.

Declaro la autorización indicada en el apartado anterior es aplicable en Venezuela y en el resto del mundo, por todo el lapso de protección que otorga por vía de analogía la Ley Sobre el Derecho de Autor y de Derechos Conexos de la República Bolivariana de Venezuela para la protección de las prestaciones artísticas.

Quien suscribe entiende que no será compensado por su aparición en la grabación.

Firma del talento:

Mercedes Garassini
04141403707

Firma del productor:

Mary Ann

Fecha:

26-01-2021

Autorización de imagen de invitado

Yo, Alejandro Guio bajo firmante, autorizo a Mary Ann González para grabar mi voz, actuaciones, actitudes, apariciones y usar mi fotografía, silueta y otras reproducciones de mi imagen física y sonidos como parte de la producción de Cocina saludable.

Autorizo de manera gratuita la divulgación, reproducción, distribución, transformación, edición, publicación y en general utilizar mi imagen, nombre, información personal y testimonios, en cualquier soporte material vinculado con el objeto de la organización.

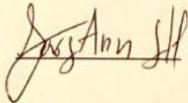
Declaro la autorización indicada en el apartado anterior es aplicable en Venezuela y en el resto del mundo, por todo el lapso de protección que otorga por vía de analogía la Ley Sobre el Derecho de Autor y de Derechos Conexos de la República Bolivariana de Venezuela para la protección de las prestaciones artísticas.

Quien suscribe entiende que no será compensado por su aparición en la grabación.

Firma del talento:



Firma del productor:



Fecha:

30-01-2021

Anexo 6, 7 y 8 – Hoja de llamado.

Productor/director: Mary Ann González	Mary Ann González (DÍA 02)	FECHA: 26/1/2021
		TRANSPORTE: Chevrolet Cruze
CLIMA: Soleado. Sin ruido de lluvia.	HORA DE LLAMADO 3:15PM	

LOCACIONES				
#	Locación	Dirección	Estacionamiento	Contacto
1	Qta 14-1 - Casa de Merce Garassini	Av. Santa Ana, urbanización Santa Ana, Caracas - edo. Miranda.	Estacionamiento de la casa	Merce Garassini
Escena y Descripción			Elenco	Locación
Preparación de receta (pizza con base de coliflor)			Cristina Cecere	Qta 27
#	Elenco	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Merce Garassini	Invitada	3:15PM	3:30PM
#	Equipo	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Mary Ann González	Dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, sonido.	3:15PM	3:30PM

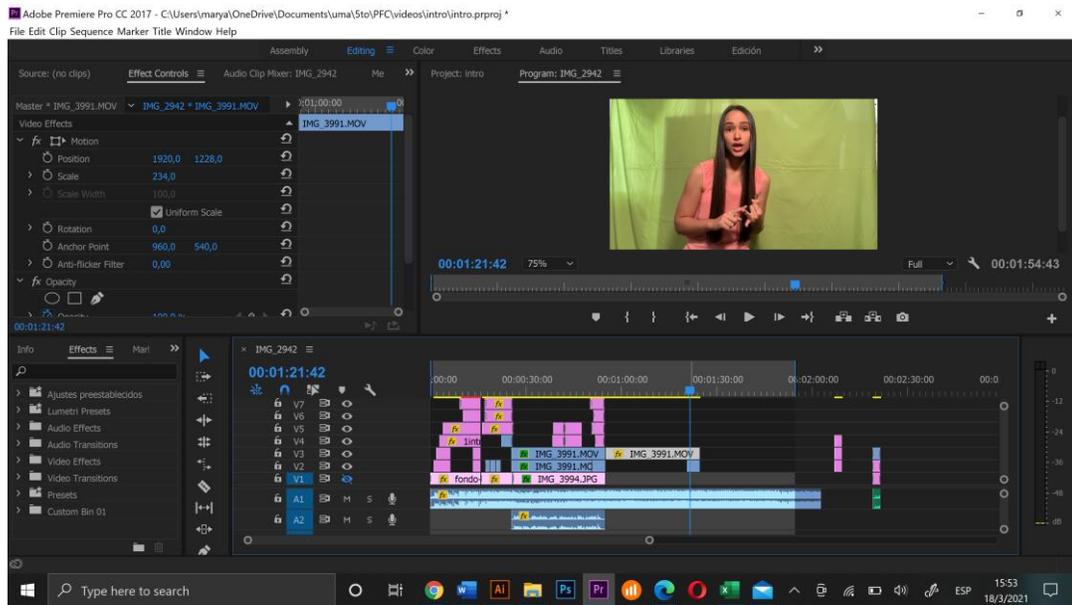
Productor/director: Mary Ann González	Mary Ann González (DÍA 03)	FECHA: 30/1/2021
		TRANSPORTE: Chevrolet Cruze
CLIMA: Soleado. Sin ruido de lluvia.	HORA DE LLAMADO 2:00PM	

LOCACIONES				
#	Locación	Dirección	Estacionamiento	Contacto
1	Qta Gil Car - Casa de Mary Ann González	Calle Manaure, urbanización El Marqués, Caracas - edo. Miranda.	Estacionamiento de la casa	Mary Ann González
Escena y Descripción			Elenco	Locación
Preparación de receta (Torta de queso)			Alejandra Guía	Qta Gil Car
#	Elenco	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Alejandra Guía	Invitada	2:00PM	2:30PM
#	Equipo	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Mary Ann González	Dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, sonido.	2:00PM	2:30PM

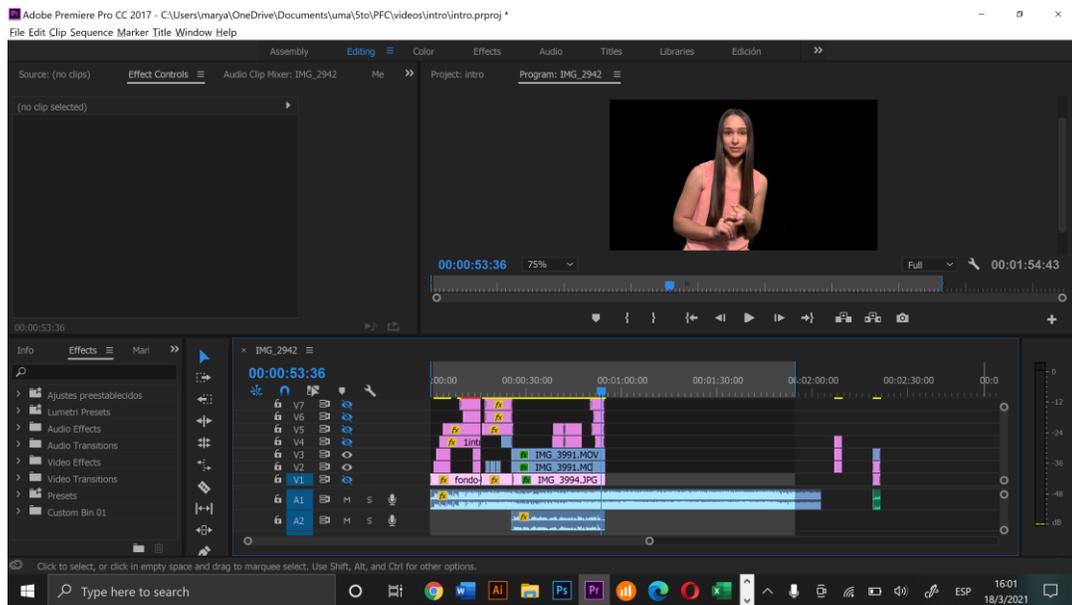
Productor/director: Mary Ann González	Mary Ann González (DÍA 04)	FECHA: 3/2/2021
		TRANSPORTE: No aplica
CLIMA: Soleado. Sin ruido de lluvia.	HORA DE LLAMADO 10:00AM	

LOCACIONES				
#	Locación	Dirección	Estacionamiento	Contacto
1	Qta Gil Car - Casa de Mary Ann González	Calle Manaure, urbanización El Marqués, Caracas - edo. Miranda.	No aplica	Mary Ann González
Escena y Descripción			Elenco	Locación
Introducción y presentación a la sección Comida saludable, haciendo mención sobre qué tratará.			Mary Ann González	Qta Gil Car
#	Elenco	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Mary Ann González	Invitada	9:45AM	10:00AM
#	Equipo	Rol	Hora de Llamado	Hora de Set
1.	Mary Ann González	Dirección, producción, dirección de fotografía, cámaras, sonido.	9:45AM	10:00AM

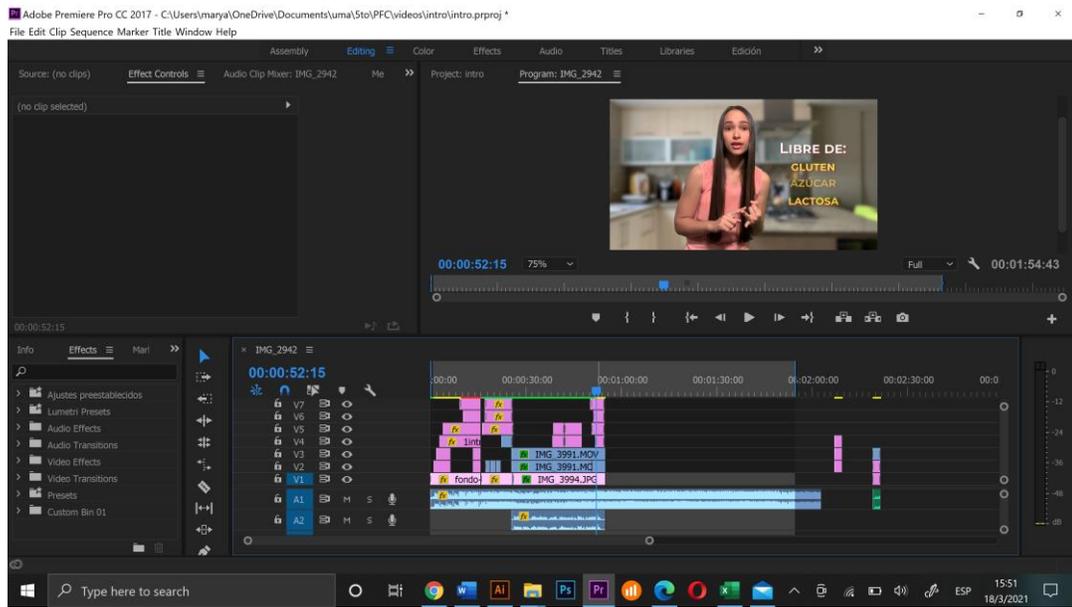
Anexo 9. Flujo de trabajo – Aplicación de efecto de video



Video sin editar.



Video con efecto aplicado y editado.



Fragmento de video finalizado.

Anexo 10. Imagen gráfica y animación.

- Logo



- Inserts e ilustración.

CELÍACOS . CELÍACOS . CELÍACOS . CELÍACOS . CELÍACOS . CELÍACOS .
DIABÉTICOS . DIABÉTICOS . DIABÉTICOS . DIABÉTICOS . DIABÉTICOS .



INTOLERANTES A LA LACTOSA . INTOLERANTES A LA LACTOSA . INTOLERANTES A LA LACTOSA .

PRODUCIDO POR MARY ANN GONZÁLEZ H.

- Miniaturas de los videos en YouTube.



- Publicación de videos en el canal.

Video	Visibilidad	Restricciones	Fecha ↓	Vistas	Comenta...
Torta de queso - Sin azúcar y sin glute... Agrega una descripción	No listado	Ninguna	18 mar. 2021 Subido	0	0
Pizza de coliflor - Receta 02 Agrega una descripción	No listado	Ninguna	18 mar. 2021 Subido	0	0
Ponqué de naranja - Receta 01 Comida saludable es la sección del canal en la que podras aprender recetas...	No listado	Ninguna	18 mar. 2021 Subido	0	0
Pizza de coliflor - Keto - Ideal para celi... Agrega una descripción	No listado	Creado para niñ...	10 mar. 2021 Subido	3	0