

# Revolución

# VEGGIE

## ASIGNATURA

PE0932 - Trabajo Final de Grado

## ALUMNAS

Laura Abad Catalán

Mónica Gimeno Bertomeu

## TUTOR

Pablo Sendra Abellaneda

## COORDINADOR

Pablo López Rabadán



# ÍNDICE

1. Introducción.....	<b>Página 5</b>
2. Planteamiento.....	<b>Página 6</b>
2.1. Fase de preproducción inicial.....	<b>Página 6</b>
2.1.1. Plan de rodaje inicial.....	<b>Página 7</b>
2.1.1.1. Entrevistas iniciales.....	<b>Página 7</b>
2.1.1.2. Imágenes recurso iniciales.....	<b>Página 9</b>
2.1.2. Presupuesto inicial.....	<b>Página 11</b>
2.1.3. Cronograma inicial.....	<b>Página 11</b>
2.2. Fase de producción inicial.....	<b>Página 12</b>
2.2.1. Enfoque inicial.....	<b>Página 12</b>
2.2.2. Estructura inicial.....	<b>Página 12</b>
3. Informe de adaptación.....	<b>Página 14</b>
3.1. Fase de preproducción final.....	<b>Página 14</b>
3.1.1. Plan de rodaje final.....	<b>Página 14</b>
3.1.1.1. Entrevistas finales.....	<b>Página 14</b>
3.1.1.2. Imágenes recurso finales.....	<b>Página 15</b>
3.1.2. Presupuesto final.....	<b>Página 16</b>
3.1.3. Cronograma final.....	<b>Página 16</b>



3.2. Fase de producción final.....	<b>Página 16</b>
3.2.1. Enfoque final.....	<b>Página 16</b>
3.2.2. Estructura final.....	<b>Página 16</b>
3.3. Fase de postproducción.....	<b>Página 18</b>
3.4. Fase de emisión.....	<b>Página 19</b>
3.4.1. Posible escenario de emisión.....	<b>Página 19</b>
3.4.2. Público objetivo.....	<b>Página 20</b>
4. Resultado final.....	<b>Página 21</b>
4.1. Reflexión crítica sobre el producto periodístico obtenido....	<b>Página 21</b>
4.2. Comparar globalmente lo planificado y lo realizado finalmente.....	<b>Página 22</b>
4.3. Puntos fuertes y las limitaciones del reportaje.....	<b>Página 23</b>
4.4. Conclusiones de la experiencia adquirida mediante el desarrollo del proyecto y propuestas futuras de mejora.....	<b>Página 24</b>
5. Bibliografía.....	<b>Página 26</b>
6. Anexos.....	<b>Página 30</b>

**Anexo I → Executive summary**

**Anexo II → Preproducción inicial**

Tabla 1: Previsión fuentes inicial

Tabla 2: Plan de rodaje inicial

Tabla 3: Presupuesto inicial

Tabla 4: Cronograma inicial



**Anexo III → Producción inicial**

Tabla 5: Guion definitivo inicial

**Anexo IV → Preproducción final**

Tabla 6: Presupuesto final

Tabla 7: Cronograma final

**Anexo V → Producción final**

Tabla 8: Guion definitivo final

**Anexo VI → Postproducción**



## 1. INTRODUCCIÓN

El veganismo se está convirtiendo cada vez más en la opción alimentaria de muchas personas. El Ministerio de Consumo refleja en sus estadísticas referentes al año 2018, las últimas disponibles, que el consumo de carne y pescado lleva descendiendo seis años consecutivos en nuestro país. Sin embargo, este mismo informe apunta que las dietas de los españoles contienen cada vez más hortalizas.

Según el estudio *The Green Revolution* elaborado por la consultora Lantern, el 10 % de los españoles se consideran veganos. Una cifra que ha aumentado un 27 % en los últimos dos años, lo que revela que la tendencia hacia la alimentación vegana es creciente.

Entre las personas que siguen esta dieta, el perfil mayoritario son mujeres menores de 35 años, tal y como apunta este mismo informe que, además, señala otros rasgos característicos que comparten estos individuos en su estilo de vida. Hemos seleccionado a una persona que cumpla estas cualidades para llevar a cabo un experimento basado en que un individuo que lleva una alimentación omnívora siga una dieta vegana durante dos meses para comprobar si esto afecta de alguna forma a su salud.

Uno de los objetivos principales de **Revolución Veggies** es verificar las afirmaciones que se formulan acerca del veganismo. Durante el reportaje audiovisual también analizamos las motivaciones morales que conducen a este estilo de vida y la calidad de la comida vegana y sus combinaciones más nutritivas. Para ello contaremos con la participación de una psicóloga, un endocrino y un nutricionista.



## 2. PLANTEAMIENTO

### 2.1. FASE DE PREPRODUCCIÓN INICIAL

**Revolución Veggie** empezó a cobrar vida el día 9 de diciembre, cuando recibimos el visto bueno. A partir de ese momento, comenzamos a trabajar de la mano de nuestro tutor Pablo Sendra. La primera reunión con él tuvo lugar el 16 de diciembre, cuando le expusimos las ideas para desarrollar nuestro trabajo y recibimos sus correcciones.

Después de esta tutoría empezamos a documentarnos más sobre el tema a partir de reportajes publicados en otros medios de comunicación, informes y noticias relacionadas con el asunto. Esto nos sirvió para saber cuáles serían las fuentes más apropiadas para desarrollarlo y que más nos podrían ayudar a cumplir nuestro objetivo, proporcionando una información fiable y de calidad al reportaje.

A partir de ahí dio inicio el proceso de creación de un mapa de fuentes, que fue variando a medida que veíamos las respuestas que recibíamos. En una primera ronda de llamadas y correos, nos pusimos en contacto con cerca de veinte personas entre las que había psicólogos y nutricionistas, pero no obtuvimos ningún resultado. Continuamos trabajando en la búsqueda de nuevos contactos y, en esta ocasión, conseguimos que el nutricionista Antonio Gómez aceptara nuestra propuesta.

Dado que todavía no habíamos obtenido una respuesta satisfactoria de ninguno de los psicólogos con los que habíamos hablado, decidimos ir nosotras mismas al despacho de Inma Alcalá, profesora del Grado de Psicología en la Universitat Jaume I y experta en motivación y emoción. De esta manera, pasó a formar parte de nuestro reportaje.

Claire Esteban es la persona que escogimos para que cambiara sus hábitos alimenticios durante dos meses. Aunque estuvimos planteándonos la participación de alguien que ya siguiera una dieta vegana desde hace tiempo para que nos contara su experiencia de primera mano, finalmente creímos que sería más interesante y atractivo hacer el experimento de convertir a una persona



que sigue una dieta omnívora al veganismo. Ella es amiga nuestra, por lo que dijo que sí fácilmente.

La última fuente que conseguimos fue el endocrino Ángel Merchante. Para conseguir su participación fue clave la ayuda de nuestro tutor, ya que son compañeros en el Hospital General Universitari de Castelló. Nuestra primera toma de contacto con él fue a través de un correo electrónico. Le propusimos ir a su despacho del hospital para poder explicarle mejor el trabajo y conocernos personalmente. En esta reunión el médico se mostró muy interesado con el tema y aceptó participar en **Revolución Veggie**.

En el Anexo II se puede encontrar la **Tabla 1: Previsión fuentes inicial** que hace referencia a este punto.

### 2.1.1. PLAN DE RODAJE INICIAL

Toda la información que hay desarrollada a continuación se puede observar en la **Tabla 2: Plan de rodaje inicial**, dentro del Anexo II.

#### 2.1.1.1. ENTREVISTAS INICIALES

La primera fuente que conseguimos fue la protagonista del experimento, Claire Esteban. Es compañera nuestra y sabíamos que siempre le ha llamado la atención el hacerse vegana. Es por eso que, cuando se nos ocurrió la idea de hacer el experimento para comprobar o desmentir que seguir una dieta vegana daña la salud, pensamos directamente en ella y se lo propusimos. En ese momento ya nos dijo que sí que participaría, aunque no fue hasta el día 17 de enero cuando se lo propusimos formalmente y contamos con ella como fuente.

Días más tarde, el 24 de enero, nos pusimos en contacto con Antonio Gómez, nutricionista de la Unión Vegetariana Española. Encontramos su contacto por Internet, más concretamente en su página web, y lo llamamos para explicarle nuestro TFG y proponerle que participara. Al aceptar la invitación, concretamos



una fecha para entrevistarle que resultó ser el 5 de febrero en un supermercado vegano de València. Ese mismo día también citamos a Claire para que participara en ella y que, así, el nutricionista le diera algunas pautas básicas sobre cómo llevar la alimentación durante los dos meses que duraría el experimento.

Esta entrevista la realizamos tan pronto porque ambas escogimos el periodo de prácticas de invierno. Es por ello que nos organizamos para hacer las grabaciones lo antes posible, ya que después, entre las prácticas curriculares y las clases, dispondríamos de poco tiempo libre.

En las dos semanas que discurrieron entre el día que contactamos con Antonio Gómez y el día que llevamos a cabo la entrevista, también nos pusimos en contacto con otras dos fuentes: la psicóloga experta en motivación y emoción, y profesora asociada en la Universitat Jaume I, Inma Alcalá; y el jefe de Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitari de Castelló, Ángel Merchante.

Tras tener todas las fuentes que íbamos a necesitar para poder llevar a cabo nuestro Trabajo Final de Grado, planificamos los cuestionarios que realizaríamos a cada una de ellas y, también, concretamos el día y el lugar para realizarles las entrevistas.

Claire Esteban, tras su participación en la entrevista a Antonio Gómez, pidió cita para su médico de cabecera que le convocó a un análisis de sangre para el día 14 de febrero. Esta sería la prueba inicial, y dos meses después tendría que hacerse la final para ver si ha habido cambios en su estado de salud.

Quedamos con ella en que nos volveríamos a ver el 26 de marzo en el plató de fotografía de la Universitat Jaume I, donde nos contaría por qué decidió participar en el experimento y cómo lo estaba llevando. Ese mismo día íbamos a ir a su casa para acompañarla durante toda la tarde mientras realizaba acciones de su nueva vida cotidiana.

Además, teníamos previsto que se hiciera los segundos análisis el 14 de abril para tener los resultados, aproximadamente, el día 21 de ese mismo mes. Como





es obvio, el médico de cabecera no iba a dejar que Claire se hiciera otra prueba en tan poco tiempo, por lo que teníamos dos alternativas en mente: pagar los análisis en una clínica privada o que un médico que conocemos se los hiciera.

El encargado de interpretar los análisis era el doctor Merchante, con el que habíamos quedado el 23 de abril en su despacho del hospital, cita a la que también acudiría Claire para grabar las imágenes en las que le traslada el resultado de los análisis. Ese mismo día el doctor también respondería a nuestras preguntas. En el despacho se llevaría a cabo la interpretación de las pruebas de sangre, mientras que la grabación correspondiente a las respuestas del cuestionario se la realizaríamos fuera del hospital para tener el edificio de fondo.

Por último, respecto al tratamiento que hubiéramos dado a la entrevista con la psicóloga Inma Alcalá, teníamos previsto reunirnos el 1 de abril en su despacho. Hubiéramos llevado a cabo el cuestionario en un aula de la nueva facultad de Ciencias de la Salud en la UJI.

#### **2.1.1.2. IMÁGENES RECURSO INICIALES**

En las partes del reportaje en las que exponemos datos para contextualizar, principalmente hubiéramos utilizado como imágenes recurso gráficos, tablas y animaciones. Concretamente, hubiéramos usado estos recursos en las secuencias 1, 2 y 11.

Los días 9 y 10 de abril nos hubiéramos encargado de filmar las imágenes recurso que hubiéramos necesitado para cubrir la voz en off. El primer día también lo habríamos aprovechado para hacer la grabación del coche en carretera. En estas jornadas hubiéramos grabado las imágenes de la carnicería, pescadería y verdulería, tanto las tiendas en sí como a la gente comprando, y el restaurante vegano, con gente comiendo e, incluso, si hubiéramos podido, la cocina.

Por otro lado, teníamos planificado ir a la Plaza Mayor de Castelló para grabar a gente paseando desde distintos puntos. Por las calles adyacentes hubiéramos



grabado a personas paseando a sus mascotas y a niños jugando en un parque. Asimismo, al lado de la plaza hay muchos bares con terrazas que a la hora del almuerzo suelen llenarse y que hubiéramos aprovechado.

Para coger los planos de la embarazada, iríamos a visitarla a su propia casa en Castelló, ya que es prima de Laura. Allí mismo hubiéramos grabado las imágenes de la persona utilizando el ordenador en las que, en la postproducción, hubiéramos hecho aparecer los titulares.

Como es lógico, durante las entrevistas también íbamos a grabar planos recurso. Por ejemplo, en la que realizamos al nutricionista Antonio Gómez, el día 5 de febrero en el supermercado vegano de València, cogimos imágenes de los distintos productos, secciones, estanterías, del propio Antonio hablando con Claire fuera de cámaras y del nutricionista entrando al supermercado.

Ese mismo día, como hemos explicado antes, nos acompañó Claire, de la que también cogimos algún plano comprando productos veganos. Con ella nos hubiéramos vuelto a reunir el 26 de marzo en la UJI. Aquí, a parte de la entrevista, le hubiéramos cogido planos entrando en la universidad, hablando, sentándose en la silla, levantándose, saliendo de la sala y andando hacia casa. Además, después hubiéramos ido donde vive para grabarla mientras cocina, hace trabajos de clase, se maquilla, se peina, hace deporte, habla con sus padres, lee, ve la tele, va a comprar, pasea por Castelló, etc.

La entrevista a la psicóloga Inma Alcalá, que hubiéramos realizado el 1 de abril, teníamos previsto grabarla en un aula de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UJI. Hubiéramos cogido planos recurso de esta aula, de estudiantes, del comedor y también de gente comiendo.

Por último, el día 23 nos hubiéramos reunido con el endocrino Ángel Merchante para hacerle la entrevista y para que le diera los resultados de los análisis a Claire. Ese día hubiéramos cogido planos tanto del despacho del doctor y de la entrevista, como del hospital por fuera y por dentro. Además, hubiéramos grabado a Claire entrando al hospital y yendo hacia la consulta del doctor, a Ángel caminando, hablando por teléfono, utilizando el ordenador y charlando con Claire de pie.



### 2.1.2. PRESUPUESTO INICIAL

Los gastos son mínimos, ya que el material más costoso que íbamos a utilizar eran las herramientas de grabación y sonido que podíamos adquirir a través del Laboratorio de Comunicación de la Universitat Jaume I.

El precio total que teníamos que desembolsar en un primer momento era de 216,17 euros, que se dividen entre pilas, tarjetas SD, desplazamientos, DVD, impresión y encuadernado.

Estos datos están más detallados en la **Tabla 3: Presupuesto inicial** del Anexo II.

### 2.1.3. CRONOGRAMA INICIAL

Desde el día 5 de febrero hasta el 23 de abril hubiéramos estado rodando las entrevistas. En medio de esos meses, el 9 y 10 de abril hubiéramos grabado los planos recurso que íbamos a necesitar.

Después de finalizar con las grabaciones, el día 24, 25 y 26 de abril nos hubiéramos puesto a acabar el guion, ya que hubiéramos tenido que añadir el resultado de los análisis, los cuales no sabríamos hasta el día 23 de ese mismo mes.

Hubiéramos dedicado la jornada del 27 de abril para seleccionar las imágenes recurso que íbamos a utilizar, escoger los cortes que quisiéramos de cada entrevista y buscar la música.

Al día siguiente, el 28 de abril, teníamos previsto que Laura se grabase el off en las cabinas del LABCOM, y los días 29 y 30 de abril, y el 4, 5, 6 y 7 de mayo los hubiéramos dedicado al montaje y edición de los vídeos. Además, el día 7 lo hubiéramos aprovechado para revisar el proyecto.

Desde el 8 de mayo hasta el 15 de ese mismo mes, los habríamos dedicado a redactar la memoria, y la jornada del 16 hubiéramos corregido el documento.



Todas estas fechas que acabamos de comentar están explicadas en el Anexo II, concretamente en la **Tabla 4: Cronograma inicial**.

## 2.2. FASE DE PRODUCCIÓN INICIAL

### 2.2.1. ENFOQUE INICIAL

El veganismo está rodeado de un sinfín de mitos que hace que la sociedad tenga una idea equivocada, y muchas veces negativa, de lo que es simplemente un tipo de dieta. Para llevar a cabo **Revolución Veggie** nos hemos centrado en conocer la imagen que tienen las personas sobre la alimentación vegana y saber los principales bulos que se difunden acerca de este estilo de vida.

Para ello, nos hemos basado en las aportaciones de nuestros expertos, quienes nos han ayudado a sacar adelante el trabajo. Los tres han explicado de una manera muy fácil los conceptos para que fuera más comprensible para todos los públicos.

Además, el experimento que hemos realizado para comprobar la nocividad que supone para la salud seguir una dieta vegana también tiene un gran peso dentro del reportaje, ya que con esta parte podemos desmentir la principal afirmación que gira en torno al veganismo.

### 2.2.2. ESTRUCTURA INICIAL

En condiciones normales, nuestro reportaje hubiera contado con una introducción en la que contextualizaríamos el tema del trabajo, un extenso desarrollo en el que combinaríamos la teoría con la práctica con el objetivo de hacer entretenida la parte más densa y, finalmente, una conclusión en la que verificaríamos o desmentiríamos algunos mitos tratados durante el reportaje.

En la primera parte, la introducción, explicaríamos la situación del veganismo en España, su evolución en los últimos años, la composición de la cesta de la compra que cada vez cuenta con menos carne y pescado y más hortalizas, y el



perfil mayoritario de las personas veganas. Aquí también presentaríamos a Claire, que explicaría los motivos de su participación. Además, intervendrían otras fuentes como la psicóloga Inma Alcalá, que hubiera introducido las causas por las que una persona se convierte en vegana, y el endocrino Ángel Merchante, que hablaría acerca de que el consumo de carne no es necesario para estar sano.

A continuación, empezaría el desarrollo con la entrevista al nutricionista en un supermercado vegano de València, en el que nos daría algunas pautas para seguir una alimentación vegana sana y equilibrada. Después, Claire se sometería a una primera prueba de sangre cuyos resultados nos daría a continuación el doctor Merchante en su despacho. Esta segunda parte del reportaje continuaría con las declaraciones de nuestra psicóloga y nuestro endocrino, que nos servirían para conocer lo que hay de cierto en algunos mitos.

Por último, la conclusión llegaría haciendo un repaso de los principales mitos que habríamos comentado durante el reportaje. También en esta parte recogeríamos los resultados obtenidos en el segundo análisis de Claire que el doctor Merchante se encargaría ofrecernos de nuevo.

Toda esta información está la **Tabla 5: Guion definitivo inicial** en el Anexo III. A pesar de que en este documento debería de estar transcrito todo el reportaje, solo hemos podido añadir el off y las partes en las que habla Antonio Gómez, puesto que el resto de entrevistas teníamos previsto hacerlas después de decretarse el estado de alarma. Aun así, se muestran las imágenes recurso que se hubieran visualizado y la pregunta a la que respondería la fuente en cada secuencia.

Por otra parte, en las secuencias 20 y 30, dedicadas al resultado de los análisis, tampoco está especificado el texto porque todavía no teníamos los resultados de las pruebas.



### 3. INFORME DE ADAPTACIÓN

#### **3.1. FASE DE PREPRODUCCIÓN FINAL**

El pasado 23 de marzo el coordinador de los Trabajos de Final de Grado, Pablo López, nos envió un correo explicando las nuevas medidas que proponía la Universitat Jaume I ante el confinamiento de toda la población para el desarrollo de los trabajos. Es por eso que nos vimos obligadas a establecer un nuevo plan de preproducción acorde a las posibilidades que teníamos al alcance.

##### **3.1.1. PLAN DE RODAJE FINAL**

Hacer la adaptación del plan de rodaje al nuevo contexto ha sido imposible, puesto que no podíamos establecer plazos de grabación. Sin embargo, realizamos un cronograma con el que planificamos el trabajo a medida que íbamos recibiendo el material que nos enviaban las fuentes.

##### **3.1.1.1 ENTREVISTAS FINALES**

Las grabaciones para **Revolución Veggie** empezaron en febrero, ya que tuvimos la necesidad de hacer la entrevista al nutricionista Antonio Gómez. Esto que empezó siendo un caos para nosotras porque tuvimos que hacer el guion rápidamente, ha acabado suponiendo una gran ventaja a día de hoy, ya que disponemos de este material propio que, además, tiene un gran peso dentro del reportaje.

En cuanto al resto de las fuentes, al conocer la actual situación, nos pusimos en contacto con los dos expertos que faltaban por entrevistar para exponerles el nuevo escenario y tratar de encontrar una solución.

Les explicamos las circunstancias que nos impedían hacer una grabación presencial y les propusimos enviarles los cuestionarios para que ellos mismos se grabaran desde su casa respondiendo con un vídeo. Por supuesto, les dimos las indicaciones necesarias para que las grabaciones se ajustaran a las



características técnicas que requiere el reportaje como, por ejemplo, la grabación en horizontal.

Hemos escogido esta forma de hacerlo porque consideramos que, por otras vías como el Skype, el material hubiera perdido mucha calidad, tanto en lo que se refiere a la imagen como en lo que se refiere al audio.

A la psicóloga Inma Alcalá le expusimos la nueva forma de trabajo el 31 de marzo, enviándole ese mismo día las preguntas que queríamos que nos contestara. Días después, el 2 de abril, hicimos lo mismo con el endocrino Ángel Merchante.

Finalmente, el día 11 de abril pedimos a Claire Esteban que se grabara a ella misma respondiendo al cuestionario que le queríamos realizar en un primer momento en el plató de fotografía de la universidad.

### **3.1.1.2. IMÁGENES RECURSO FINALES**

Ante esta situación, para conseguir planos recurso hemos usado bancos de imágenes como Pixabay y Freepik, que nos han permitido sacar adelante el proyecto.

Además, los días 1 y 2 de mayo grabamos todos los planos que pudimos desde nuestras casas como, por ejemplo, alimentos que teníamos a nuestro alcance o nuestras mascotas. También Claire ha colaborado con nosotras en la grabación de imágenes recurso enviándonos planos de su día a día.

No obstante, tan solo contamos con imágenes recurso propias de la entrevista presencial que hicimos en el supermercado vegano de València. Como hemos explicado anteriormente, en esta jornada grabamos planos de la tienda, de alimentos, del nutricionista y de Claire comprando.



### 3.1.2. PRESUPUESTO FINAL

En cuanto a los gastos, que se pueden observar en la **Tabla 6: Presupuesto final** ubicada en el Anexo IV, solo hemos tenido que desembolsar el viaje a València, al igual que la compra de pilas y tarjetas SD. Lo único que ha variado es que no ha sido necesario imprimir y encuadernar esta memoria, comprar un DVD y el resto de desplazamientos para grabar las entrevistas que faltaban, las imágenes recurso e ir a la UJI a montar el vídeo, por lo que el gasto total desciende de 216,17 euros a 67,39 euros.

### 3.1.3. CRONOGRAMA FINAL

En la **Tabla 7: Cronograma final** del Anexo IV se puede ver la previsión de trabajo de cara a las fases de producción y postproducción. Este documento nos ha servido para organizar el trabajo progresivamente a medida que íbamos avanzando. Tan solo pudimos planificar los días que grabaríamos el off y las imágenes recurso, montaríamos el vídeo y redactaríamos la memoria.

## 3.2. FASE DE PRODUCCIÓN FINAL

### 3.2.1. ENFOQUE FINAL

El enfoque que hemos dado a este proyecto no se ha visto afectado tras decretarse el estado de alarma, por lo que se mantiene como al inicio. Las fuentes expertas y el experimento son los pilares principales, tal y como hemos explicado en el punto *2.2.1. Enfoque inicial*.

### 3.2.2. ESTRUCTURA FINAL

La psicóloga Inma Alcalá nos envió los vídeos que le pedimos contestando al cuestionario entre los días 11 y 16 de abril, mientras que Claire nos pasó sus grabaciones el día 13 de ese mismo mes.





Por otra parte, el endocrino Ángel Merchante nos envió un documento escrito con sus respuestas el día 17 de abril, pero no fue hasta el 28 de abril cuando recibimos el material audiovisual.

Como todavía no sabíamos cómo hacer los segundos análisis a causa de la situación que estábamos viviendo, le pedimos al doctor Merchante que nos trasladara los resultados de la primera analítica en un vídeo. Él dijo que era mejor interpretar la primera prueba cuando tuviera también los resultados de la segunda. Nosotras le expusimos nuestra preocupación por no saber cómo ni dónde hacer el segundo análisis, ante lo que se ofreció a citar a Claire para hacerle la analítica en el Hospital General Universitari de Castelló.

A causa de este contratiempo, no pudimos realizar el análisis el 14 de abril, tal y como teníamos previsto, pero afortunadamente nos surgió la oportunidad de hacerlo el 28 de abril. A pesar de retrasar el fin del experimento unos días, aceptamos porque era nuestra única opción. De no haber sido así, probablemente no habiéramos podido cumplir con esta parte de nuestro reportaje.

Aunque gracias al favor del doctor Merchante pudimos solventar el problema, el 6 de mayo, cuando tenía que pasarnos el vídeo con los resultados, el endocrino se negó hacerlo, tal y como habíamos acordado. Alegó que se trataba de datos clínicos, que no podía decírnoslos a nosotras y se los trasladó a Claire a través de un correo electrónico.

Nos reunimos rápidamente para buscar una alternativa a esta parte del guion y decidimos sustituir las imágenes del doctor diciendo los resultados por un off locutado por nosotras con planos recurso de las analíticas, las cuales nos pasó Claire.

Además, cuando recibimos los resultados de la última prueba de sangre, vimos que no habían salido como esperábamos. En el primer análisis Claire ya tenía una leve falta de B12, por lo que su médico de cabecera le advirtió que se tomara vitaminas, pero ella no siguió sus indicaciones. Es por eso que su estado de salud empeoró a pesar de que los expertos nos aseguraron que no tiene por qué



hacerlo si se mantiene una dieta equilibrada. Ante esta situación, tuvimos que hacer modificaciones en la estructura del reportaje, sobre todo en la conclusión.

Todos estos cambios se ven reflejados en la **Tabla 8: Guion definitivo final**, ubicada en el Anexo V. En un primer momento creímos que no tener los vídeos del endocrino diciendo los resultados del análisis, y que además no habían sido los esperados, iba a suponer un gran problema. Finalmente, no solo conseguimos encontrar una solución, sino que todo esto nos sirvió para revisar el documento y darnos cuenta de que podíamos mejorar la estructura del reportaje, por lo que cambiamos el orden de varias secuencias y eliminamos otras.

### 3.3. FASE DE POSTPRODUCCIÓN

Para el montaje de este proyecto hemos utilizado la versión Adobe Premiere Pro CS6. De esta parte del trabajo se ha encargado Mónica, ya que el ordenador de Laura no soportaba el peso de la aplicación.

Uno de los elementos más importantes dentro de un reportaje es la música. Para nuestro proyecto hemos elegido canciones de estilo *house*, ya que consideramos que es un tipo de música con unas características muy apropiadas para nuestro trabajo. Las que hemos seleccionado son instrumentales, por lo que no hay una segunda voz que pueda distraer al espectador. Además, consideramos que este tipo de música hace más dinámico el vídeo.

En este sentido, también cabe destacar que muchos de los vídeos de los bancos de imágenes que hemos descargado no tenían sonido ambiente, por lo que hemos tenido que incluirlo nosotras artificialmente como, por ejemplo, sonidos de teclas cuando se está usando el ordenador o el ruido de un coche cuando simulamos que vamos en él.

Por otro lado, en las secuencias compuestas por imágenes creadas por nosotras a partir de otras, hemos utilizado transiciones en algunos elementos de la composición para darles movimiento. Por ejemplo, hemos puesto una transición



de disolución cruzada cuando creamos la tabla para explicar el aumento del consumo de hortalizas.

### 3.4. FASE DE EMISIÓN

#### 3.4.1. POSIBLE ESCENARIO DE EMISIÓN

**Revolución Veggie** es un reportaje documental con un toque de infoentretenimiento muy sutil proporcionado por el experimento, que consideramos que puede resultar más atractivo para el público, a la vez que proporciona información de calidad.

Por ello, consideramos que este reportaje podría emitirse en cadenas de televisión cuya programación está basada en documentales como La 2 o en Discovery Max porque los productos que emiten suelen ser documentales americanos que combinan la información con el entretenimiento, como es el caso del nuestro. Por otro lado, también podría publicarse en La Sexta, puesto que emite programas como Equipo de Investigación que tiene unos objetivos similares a los nuestros.

Dado que se trata de un reportaje de corta duración, quizás para televisión no es lo más apropiado, por lo que deberíamos alargarlo. No obstante, con la extensión actual, podría ser un reportaje muy adecuado para emitirse en las páginas web de los medios o en sus redes sociales, como YouTube o Instagram TV.

Otra posible vía de publicación podrían ser las organizaciones e instituciones relacionadas con la alimentación vegana, la nutrición y la dietética como, por ejemplo, la Unión de Vegetarianos Española o el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la cada una de las comunidades autónomas del país.

Respecto al contenido, de cara a una posible emisión del reportaje en un medio de comunicación profesional, trataríamos de cambiar las imágenes recurso utilizadas, extraídas de bancos de imágenes, por grabaciones propias. También tendríamos en cuenta ir a grabar las entrevistas personalmente para mejorar la calidad de la imagen y del sonido.



### **3.4.2. PÚBLICO OBJETIVO**

En cuanto al target, consideramos que nuestro reportaje está enfocado a personas menores de 35 años, por ser el grupo de edad más numeroso dentro del veganismo. Además, creemos que pueden estar más interesados en informarse acerca de estos temas.

Sin embargo, pensamos que también podría resultar atractivo a otras personas fuera de esta franja de edad y con otro perfil distinto al que representan las personas veganas en su mayoría, puesto que informa sobre un estilo de vida relativamente novedoso y desconocido o, en muchos casos, conocido de forma equivocada. Por eso, puede resultar interesante a una gran diversidad de personas.



## 4. RESULTADO FINAL

### **4.1. REFLEXIÓN CRÍTICA SOBRE EL PRODUCTO PERIODÍSTICO OBTENIDO**

En un primer momento barajamos varios temas, pero **Revolución Veggie** era el que más interés nos despertaba, ya que tenemos amigos en común que son veganos y siempre han estado muy cuestionados por los demás a causa de los bulos que se difunden sobre este estilo de vida. Es por eso que consideramos interesante saber qué beneficios y problemas puede conllevar suprimir los alimentos de origen animal de una dieta.

Establecimos unos objetivos iniciales que, a pesar de todos los imprevistos que ha generado la llegada del COVID-19 y los cambios que hemos realizado, se han mantenido. Pensamos que haber conseguido sacar adelante todos los propósitos que nos habíamos propuesto al inicio del trabajo es un éxito, ya que las circunstancias han dificultado mucho las cosas. Eso muestra que nos hemos implicado al máximo y hemos sabido adaptar nuestro proyecto a la situación que estamos viviendo.

Por otro lado, hay que destacar que las fuentes con las que habíamos contactado al principio, entendieron la situación y aceptaron esta nueva forma de trabajo que supuso una mayor implicación por su parte, ya que eran ellos mismos los que se tenían que grabar.

En este sentido, optamos por anteponer la calidad del material audiovisual antes que llevar a cabo una entrevista en directo, ya que esto hubiera supuesto realizarlas mediante videollamada y, por tanto, obtener una imagen y un sonido pésimos.

Tomamos esta decisión porque consideramos que el cuestionario no despertaba ninguna polémica y mantener en secreto las preguntas no aportaba nada. Incluso si las condiciones hubieran sido normales, muy probablemente les habríamos enviado las preguntas previamente para que ellos se pudieran preparar las respuestas haciendo las consultas necesarias.



En definitiva, creemos que hemos realizado la parte audiovisual lo mejor que hemos podido teniendo en cuenta que hemos trabajado con unos recursos muy limitados. Sin embargo, estamos satisfechas de haber sido capaces de mantener la idea principal y sacarla adelante.

#### **4.2. COMPARAR GLOBALMENTE LO PLANIFICADO Y LO REALIZADO FINALMENTE**

Como hemos explicado en el punto anterior, la idea principal se ha mantenido. Sin embargo, hemos realizado algunos cambios significativos entre lo que teníamos planificado hacer en un inicio y lo que ha resultado ser el reportaje finalmente.

En primer lugar, una de las adaptaciones más llamativas y con más impacto en el reportaje son las entrevistas. Habíamos establecido fecha y lugar con nuestras fuentes durante los meses de marzo y abril, pero a raíz del confinamiento, nos ha sido imposible seguir este plan y hacerlas de manera presencial. Es por eso que decidimos hacer las entrevistas por otros medios. Concretamente, decidimos enviar los cuestionarios vía WhatsApp y que los expertos nos respondieran con un vídeo.

Afortunadamente, contábamos con que en el mes de febrero habíamos realizado la entrevista al nutricionista Antonio Gómez, por lo que al menos teníamos material propio. Aun así, también hay cortes de voz donde el sonido es de baja calidad, ya que estábamos dentro de un supermercado y había gente, música de fondo y un sistema de ventilación muy ruidoso.

En cuanto a las imágenes recurso, teníamos previsto grabar planos de las entrevistas y también habíamos planificado ir dos días a Castelló para grabar las imágenes que nos faltaban. Finalmente, hemos optado por descargar material de bancos de imágenes y grabar algunos planos recurso desde casa.

Respecto a la estructura, hicimos un borrador del guion definitivo en el mes de febrero, antes de hacer la entrevista al nutricionista. Habíamos mantenido este guion hasta que los resultados del último análisis de Claire fueron distintos a los



que esperábamos, por lo que cambiamos la conclusión. Esta modificación hizo que revisáramos todo el documento y decidiéramos rectificar el orden de algunas secuencias y añadir otras para que tuviera más coherencia.

### **4.3. PUNTOS FUERTES Y LAS LIMITACIONES DEL REPORTAJE**

Nuestro reportaje cuenta con multitud de puntos fuertes que nos han ayudado a que sea más fácil sacar adelante el producto audiovisual, mientras que las limitaciones nos han enseñado a superar los obstáculos y a ser más resolutivas.

En cuanto a las fortalezas, consideramos que uno de los puntos más favorables ha sido sacar adelante la idea principal sin necesidad de hacer grandes modificaciones. Además, ha sido muy importante el haber conservado a las fuentes. Esto nos ha ayudado a ganar tiempo para llevar a cabo otras partes del proyecto, ya que, en el caso de haber perdido la participación de alguno de nuestros expertos, hubiéramos tenido que haber buscado a otro y habríamos perdido un tiempo muy valioso en otras fases del trabajo.

Por otro lado, haber realizado la entrevista al nutricionista Antonio Gómez en el mes de febrero ha sido muy favorable para nuestro reportaje, ya que nos ha permitido tener imágenes recurso propias y, al menos, disponer de una entrevista grabada por nosotras.

Cabe destacar que esta grabación tiene un gran peso dentro del producto audiovisual que hemos confeccionado. Por ello, es importante que pudiéramos hacerla personalmente, ya que además de contener explicaciones teóricas es muy práctica, pues el nutricionista nos enseña productos veganos.

Por último, creemos que haber conseguido hacer el último análisis en el mes de abril ha sido un gran logro, ya que la situación sanitaria era muy complicada. Las pruebas de sangre eran una parte esencial dentro del reportaje porque nos permitían comprobar uno de los mitos más genéricos y extendidos sobre esta dieta: el veganismo daña la salud.

Respecto a las limitaciones, estas han surgido sobre todo en la fase de postproducción. En cuanto al montaje del vídeo, solo pudimos descargar una



versión de Adobe Premiere más vieja, la Pro CS6, cuando ya hay actualizaciones hasta la CS14. Por lo que, a pesar de tener un programa adecuado para la edición del reportaje, no disponíamos de las mismas herramientas que hay actualmente.

La voz en off queríamos grabarla en las cabinas de la UJI, pero no hemos podido desplazarnos hasta allí. Por eso, hemos tenido que locutar en nuestras casas y grabarnos con las aplicaciones que tenemos disponibles en nuestro teléfono móvil.

Asimismo, otro obstáculo con el que topamos fue no poder hacer las entrevistas de manera presencial, ya que teníamos planificado coger planos recurso de estas, pero no pudimos llevarlo a cabo.

Establecimos dos días para grabar imágenes recurso, pero esta parte tampoco la pudimos realizar en su momento, por lo que hemos descargado vídeos de bancos de imágenes, grabamos planos desde casa y creamos nuestras propias animaciones.

La última dificultad que nos encontramos surgió a partir del resultado del segundo análisis, puesto que el estado de salud de Claire había empeorado en relación con la primera analítica. A causa de esto, tuvimos que cambiar las conclusiones que habíamos desarrollado en un primer momento.

#### **4.4. CONCLUSIONES DE LA EXPERIENCIA ADQUIRIDA MEDIANTE EL DESARROLLO DEL PROYECTO Y PROPUESTAS FUTURAS DE MEJORA**

Hacer **Revolución Veggie** ha sido muy enriquecedor para ambas. Desde un primer momento sabíamos que queríamos escoger la modalidad C para nuestro Trabajo de Final de Grado. A pesar de que durante los cuatro años de carrera la edición de vídeos es uno de los aspectos en el que menos hemos profundizado, es de las cosas que más nos ha gustado. Por lo que consideramos que hacer este proyecto de forma audiovisual sería un reto para nosotras, a la vez que nos permitiría conocer mejor las herramientas de montaje y edición, y enriquecer nuestra técnica de grabación.





No dudamos en trabajar de manera conjunta, ya que lo hemos hecho durante toda la carrera y siempre hemos obtenido buenos resultados. Además, somos de pueblos vecinos y hemos ido juntas al instituto, por lo que nos conocemos desde hace muchos años y eso hace que tengamos más confianza a la hora de exponer ideas o diferencias.

Elaborar este proyecto nos ha enseñado a ser más proactivas y resolutivas, así como a desarrollar nuestra capacidad de selección. Creemos que, aunque nos hemos encontrado con muchas dificultades trabajando cada una desde su casa, hemos sacado adelante el trabajo. Le hemos dedicado mucho tiempo y esfuerzo, ya que éramos conscientes de que, desde que se decretó el estado de alarma, íbamos a tener que trabajar con el tiempo en contra.

Así pues, hemos centrado nuestra atención en que se vea reflejado que hemos tenido que hacer cambios, pero que hemos mantenido el empeño para que el resultado final fuera lo más parecido a lo que teníamos en mente desde un primer momento.

Consideramos que hemos desarrollado nuestro trabajo con éxito, ya que hemos alcanzado los objetivos que habíamos establecido. Hemos conseguido desmontar los principales bulos e informaciones falsas que circulan sobre la dieta vegana y, de esta manera, mostrar a la sociedad que seguir una alimentación basada en productos de origen vegetal es tan sano y válido como cualquier otra opción.

Por último, respecto a las propuestas futuras de mejora, una de las principales modificaciones que haríamos sería grabar las entrevistas de manera presencial y también filmar imágenes recurso propias. Además, si la duración del vídeo pudiera ser más larga, trataríamos de incluir otras fuentes y tocar otros aspectos relacionados con el veganismo como, por ejemplo, su influencia en el medio ambiente o en la industria textil.



## 5. BIBLIOGRAFÍA

(2018, diciembre 11). Pitágoras: personas que han dejado huella en el mundo vegano. [Web log post]. Recuperado de <https://cucoveganfashion.es/es/blog/personas-que-han-dejado-huella-en-el-mundo-vegano-pitagoras>

¿Cómo son... las personas vegetarianas y veganas en España?. (2019). *Día Mundial de Veganismo*. Recuperado de <http://www.diamundialveganismo.org/veganos-espana/>

BBC Mundo. (23 de mayo de 2016). Los riesgos de la cada vez más popular dieta vegana. BBC Mundo. Recuperado de [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160520\\_salud\\_dieta\\_vegana\\_riesgos\\_il](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160520_salud_dieta_vegana_riesgos_il)

Carceller, R. (03 de diciembre de 2018). Lucía Martínez: “Alrededor del 90% de los nuevos productos veganos son insalubres”. La Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20181203/453240412909/entrada-veganismo-lucia-martinez-vegetarianos-veganos-libro-consejos.html>

Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). (2018). *¿Qué comemos en la Comunitat Valenciana?*. Recuperado de [https://www.codinucova.es/images/Notas\\_de\\_prensa/Rueda\\_de\\_prensa\\_16\\_07\\_2018/informe.ComoComemosComunitatValenciana.pdf](https://www.codinucova.es/images/Notas_de_prensa/Rueda_de_prensa_16_07_2018/informe.ComoComemosComunitatValenciana.pdf)

Conde, L. (26 de febrero de 2019). Embarazo y veganismo: ¿Una opción segura?. La Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190226/46681403558/embarazo-veganismo-alimentos-deficit.html>

El Correo del Sol. (2013, octubre 10). “Con una dieta vegana, tenemos más energía y mejor humor” [Web log post]. Recuperado de <https://elcorreodelsol.com/articulo/con-una-dieta-vegana-tenemos-mas-energia-y-mejor-humor>



Europa Press. (02 de septiembre de 2019). Una experta advierte de que las dietas vegetales y veganas carecen de un nutriente esencial para el cerebro. *Heraldo*. Recuperado de <https://www.heraldo.es/noticias/salud/2019/09/02/una-experta-advierte-de-que-las-dietas-vegetales-y-veganas-carecen-de-un-nutriente-esencial-para-el-cerebro-1332275.html>

Generalitat de Catalunya. (2018). *Agencia de Salud Pública de Cataluña*. Recuperado de [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf)

Gorvett, Z. (11 de febrero de 2020). Cómo una dieta vegana puede afectar a tu inteligencia. *BBC Mundo*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-51365555>

Hernando, S. (03 de febrero de 2019). La era del veganismo: el fin de los placeres de la carne. *El País Semanal*. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2019/01/29/eps/1548772174\\_224933.html](https://elpais.com/elpais/2019/01/29/eps/1548772174_224933.html)

Ipsos Global Advisor. (2018). *Los españoles, cada vez más abiertos a reducir el consumo de carne*. Recuperado de [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-11/np\\_los\\_espanoles\\_cada\\_vez\\_mas\\_abiertos\\_a\\_reducir\\_el\\_consumo\\_de\\_carne.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-11/np_los_espanoles_cada_vez_mas_abiertos_a_reducir_el_consumo_de_carne.pdf)

Lantern, (2020). The Green Revolution 2019 [Web log post]. Recuperado de <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>

LaSexta.com. (2019, mayo 07). 'Veganos', de Equipo de Investigación en diez titulares [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.lasexta.com/programas/equipo-investigacion/veganos-este-viernes-en-equipo-de-investigacion\\_201905075cd1f5bd0cf209c37071fad6.html](https://www.lasexta.com/programas/equipo-investigacion/veganos-este-viernes-en-equipo-de-investigacion_201905075cd1f5bd0cf209c37071fad6.html)

Martín, J. (2020, febrero). El fenómeno 'veggie': luces y sombras [Web log post]. Recuperado de <http://www.lantern.es/blog/el-fenomeno-veggie-luces-y-sombras>



Medlin, S. (17 de agosto de 2018). ¿Por qué el veganismo en el mundo ha crecido 350%?. Expansión. Recuperado de <https://expansion.mx/tendencias/2018/08/17/por-que-el-veganismo-en-el-mundo-ha-crecido-350>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Gobierno de España. (2019). *Informe de consumo alimentario de España 2018* (003191619). Recuperado de [https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/20190807\\_informedeconsumo2018pdf\\_tcm30-512256.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/20190807_informedeconsumo2018pdf_tcm30-512256.pdf)

Pereda, P. (01 de noviembre de 2019). España es cada vez más vegana y menos carnívora. Nius. Recuperado de [https://www.niusdiario.es/salud-y-bienestar/espana-vuelve-cada-vez-vegana-menos-carnivora\\_18\\_2843145075.html](https://www.niusdiario.es/salud-y-bienestar/espana-vuelve-cada-vez-vegana-menos-carnivora_18_2843145075.html)

PlayGround. (10 de agosto de 2015). “Los veganos y los vegetarianos creen que no matan animales, pero sí lo hacen”. PlayGround. Recuperado de [https://www.playgroundmag.net/now/vegan-vegano-vegetariano\\_22670987.html](https://www.playgroundmag.net/now/vegan-vegano-vegetariano_22670987.html)

Qian F., Riddle M.C., Wylie-Rosett J., Hu F.B. (2020). *Red and processed meats and health risks: How strong is the evidence?* *Diabetes Care*. Recuperado de <https://care.diabetesjournals.org/content/43/2/265>

Rodríguez, J. (2017, febrero). ¿Es España cada vez más vegana? ¿Qué dicen las estadísticas? [Web log post]. Recuperado de <https://unaveganaporelmundo.com/espana-veganismo-crecimiento-estadisticas/>

Sabaté, J. (24 de abril de 2018). Vitamina B12: Por qué tienes un problema si eres vegano. eldiario.es. Recuperado de [https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/B12-conseguirla-vegano\\_0\\_765024085.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/B12-conseguirla-vegano_0_765024085.html)

Soria, C. (03 de septiembre de 2019). Seguir una dieta vegana no implica que vayas a adelgazar. Hola.com. Recuperado de <https://www.hola.com/estar-bien/20190903147260/dieta-vegana-puede-engordar-cs/>



*The Vegan Society*. Recuperado de <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

UVE. (30 de diciembre de 2018). *El veganismo en España, en cifras [Unión Vegetariana Española]*. Recuperado de <https://unionvegetariana.org/el-veganismo-en-espana-en-cifras/>

Valero, J. C. (07 de julio de 2019). El 10% de los españoles se consideran veganos. ABC. Recuperado de [https://www.abc.es/sociedad/abci-10-por-ciento-espanoles-consideran-veganos-201907070223\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-10-por-ciento-espanoles-consideran-veganos-201907070223_noticia.html)

Vidal, M. (27 de enero de 2020). La dieta vegana engorda. La Voz de Galicia. Recuperado de [https://www.lavozdegalicia.es/noticia/yes/2020/01/25/dieta-veganamas-calorias-razones-pesodigestion-masa-muscular/0003\\_202001SY25P22991.htm](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/yes/2020/01/25/dieta-veganamas-calorias-razones-pesodigestion-masa-muscular/0003_202001SY25P22991.htm)



## 6. ANEXOS

### **Anexo I → Executive summary**

**Revolución Veggie** is born like an answer for those prejudices about veganism that trigger the multiples harmful claims towards this diet, that is understanding like a lifestyle. So, we believe that by doing this reporting we will help the acceptance of this type of diet and that people can know more about it and be able to contextualize this diet away from myths.

Historical characters such as the Greek philosopher and mathematician Pythagoras, were already linked to the veganism. So much so that, until relatively recently, one of the meanings for the term «Pythagorean» in the *Real Academia Española* has reference to «the one who abstains to eat meat».

Instead, Donald Watson, animal rights activist, was who invent the word vegan and founded in 1944 the Vegan Society, the first vegan society in the whole world. The objective for the new organisation was to difference the vegans to the vegetarians.

The etymology of the word veganism comes from the English term vegan, that becomes from vegetarian, using the first three letters and the two last. According to the own Watson, the creation of this word means the begin and the final of the vegetarianism and to make way for the new vegan trend.

The concept veganism refers to the attitude of rejecting food or consumer items of animal origin. The main difference between veganism and vegetarianism is that in the latter do consume eggs, cow's milk, honey, etc. Definitely, they eat food that turns from animals, but no eat animals itself.

Nowadays, veganism is increasingly becoming the food option for some people. According to The Green Revolution study, 10 % of Spaniards are considered vegan. A figure that has increased in the last two years by 27 %, revealing that the trend towards vegan food is increasing.

To analyse the reasons, we have had the presence of the expert psychologist in motivation and emotion, and associated teacher at the Universitat Jaume I of



Castellón, Inma Alcalá, which talks about the moral motivations and the social changes that encourage the veganism.

Also participating is the head of the Endocrinology and Nutrition section of the Hospital General Universitari de Castelló, Ángel Merchante, which sheds light on all those questions about this type of diet and its impact in the human body.

Finally, Antonio Gómez, dietitian-nutritionist of the Unión Vegetariana Española, accompanies us to a vegan supermarket to learn more about this food and identify the highest quality and more nutritious products.

All these professionals help us to better understand this lifestyle that, although is more widespread and normalized in large cities, grows more and more in every corner of the planet.

Veganism revolves many hoaxes and false information that create prejudices between society. This continuous flow of lies generates a misinformation and ignorance about this issue. That's why, with **Revolución Veggie** we have sought to screen among the most widespread veganism claims and demonstrate why they are true or false.

Some of the most repeated myths about this diet is that meat is necessary to be healthy, that all the vegans are thin, that products of plant origin are boring, tasteless and less health, that it's a lifestyle not suitable for children and pregnant women, that food supplements are essential, that leaves you without energy and that generates lack of choline, a substance that produce the liver and it's good for the brain.

In the fifteen minutes of reporting we tried to create a quality product with information offered directly by experts. Thanks to their cooperation we have reached the following conclusions:

Meat isn't essential to be in good health because other plant-based foods can provide their nutrients to our organism. However, it's necessary to incorporate dietary supplements that provide vitamin B12 because it's essential for the body and only meat can provide. It's important to introduce this vitamin because the lack of B12, according to nutritionist Antonio Gómez can lead to strong anaemia.



Regarding the lack of substances such as choline in vegan diets, as the psychologist Inma Alcalá points out, plant-based foods such as soybean meal, tofu and vegetable oil also provide high content of this beneficial element for neuronal functioning and memory.

In addition, it has been shown that the health of children and pregnant women, in the same way as athletes, need not be affected by following a vegan diet, provided that the nutritional contribution of animal foods from legumes, vegetables, fruits and cereals is compensated. In this sense, it is shown that a balanced vegan diet can provide our body with the same energy as an omnivorous diet.

Following a vegan diet doesn't make people lose weight faster either. A vegan diet decompensated vegan diet can lead to overweight in the same way as a Mediterranean diet based on sugar consumption, processed foods and lack of physical exercise.

Despite all the hoaxes that circulate alerting you to the harmfulness of veganism, it's true that among vegan products you can find a wide variety of highly nutritious and tasty foods that allow to maintain a healthy life. It's also true that we can find unhealthy foods such as processed foods, including much of the burgers, vegan sausages, cheeses and all those dishes that imitate fast food.

These conclusions have made us realize the importance to contrasting sources, as we have seen countless mass media posting fake headlines about veganism. Proof of this is that our experts, based on scientific studies that we ourselves have looked at, have been able to show that we were faced with fake news.

Another of our goals has been to observe the physical and metabolic changes that occur in a vegan person's body. To do this, we have carried out an experiment that involves a person who used to eat an omnivorous diet starting to follow a vegan diet. The process has taken two months, which Dr. Merchante recommended, so that possible changes could be demonstrated. To prove it scientifically, we subjected this person to two blood tests: one at the beginning of the experiment, before he stopped eating animal products, and another at the end to see variations in this health.





We started this experiment by selecting a person willing to become vegan for a period of time and who fulfilled the majority profile among the people who follow this lifestyle. Women under the age of 35, residing in cities of more than 100.000 inhabitants, of social ideologies, who live with animals and are usually atheists. We chose Claire Esteban, because in addition to being trusted, she fulfilled those characteristics.

Another of our intentions that we seek to achieve when carrying out this project is to examine the moral motivations that lead to veganism. The motivation and emotion expert says that there are a number of social factors that are changing and that people are now much more aware of the issue of animal abuse that they were a few years ago. She says that explains why more and more vegan people are becoming.

Our last purpose is to analyse the quality of vegan food and its most nutritious combination. To learn the vegan aliments and the functions of different groups, such as legumes and their derivatives, vegetables and fruits, we travel to València with the nutritionist to explain various combinations of foods and get the necessary caloric contribution.

Carrying out **Revolución Veggie** has been a great challenge to us. We were clear from the outset that it was a project, that was going to require a lot of time and effort, in-depth research and a good post production work to make the audiovisual product optimal quality, but the arrival of COVID-19 has made these demands greater. That's why it has been necessary to increase the level of self-demand also.

Performing the phases from a distance and with the resources we each had in our homes has been more complicated than we think it would have been under normal conditions. Luckily, we were able to count on the participation of the sources that we had planned from the outset, since they agreed to record themselves answering our questionnaire, but we have still encountered some problems. The hardest thing to solve has been to find a way to do the second blood tests on Claire, since without this part we would not have been able to perform the experiment and this would have meant modifying the whole script.



Despite the unusual and unexpected circumstance in which we have been involved, we have tried to ensure that the final result has the best technical possible and content quality. It is a pity that we weren't able to do the *Trabajo de Fin de Grado* normally, as we believe it could have been much better and would have allowed us to learn more as well. Still, we are very proud of the adaptability and resolution we have had and the work we have done.



## Anexo II → Reproducción inicial

TABLA 1: PREVISIÓN FUENTES INICIAL			
FUENTE	FECHA DE GESTIÓN	FECHA PREVISIÓN ENTREVISTA	MEDIO DE CONTACTO
Claire Esteban (persona vegana)	17/01/2020	05/02/2020 26/03/2020 23/04/2020	Personal
Antonio Gómez (nutricionista)	24/01/2020	05/02/2020	Llamada telefónica
Inma Alcalá (psicóloga)	24/01/2020	01/04/2020	Personal
Ángel Merchante (endocrino)	03/02/2020	23/04/2020	Correo electrónico

**TABLA 2: PLAN DE RODAJE INICIAL**

Fecha estimada	Localización	Fuentes / entrevistas concertadas	Grabación recursos	Equipo trabajo	Material técnico necesario	Permisos necesarios	Observaciones	Horas trabajo necesarias
05/02/2020	Ecorganic Ecomarket València (Gran Vía Marqués del Turia, 92)	Claire Esteban (persona vegana) y Antonio Gómez (nutricionista)	Imágenes recurso del supermercado, de productos veganos, de la calle, y de los entrevistados hablando entre ellos y por separado.	Laura Abad Catalán y Mónica Gimeno Bertomeu	Auricular, micro cañón + zepelín + cable, micro de mano + cable, batería vídeo (2), cámara vídeo SONY-NX100, trípode vídeo.	Permiso de grabación en el supermercado	Teléfono Claire Esteban: 635 01 30 08  Teléfono Antonio Gómez: 647 47 43 99  Teléfono Marguit (encargada supermercado): 963 36 32 26	3 horas
26/03/2020	La entrevista la grabaremos en el plató de fotografía de la Universitat Jaume I. A continuación, iremos a casa Claire a grabar planos recurso.	Claire Esteban (persona vegana)	Planos de Claire de su vida cotidiana: mientras cocina, hace trabajos de clase, se maquilla, se peina, hace deporte, habla con sus padres, lee, ve la tele, va a comprar, y pasea por Castelló.	Laura Abad Catalán y Mónica Gimeno Bertomeu	Auricular, micro solapa, micro de mano + cable, batería vídeo (2), cámara vídeo SONY-NX100, trípode vídeo, grabadora audio.		Teléfono Claire Esteban: 635 01 30 08	3 horas

01/04/2020	Facultad Ciencias de la Salud (UJI)	Inma Alcalá (psicóloga)	Imágenes recurso del aula donde grabaremos la entrevista, de gente en la universidad, del comedor y de gente comiendo.	Laura Abad Catalán y Mónica Gimeno Bertomeu	Auricular, micro solapa, micro de mano + cable, batería vídeo (4), cámara vídeo SONY-NX100 (2), trípode vídeo, grabadora audio.		Teléfono Inma Alcalá: 686 49 39 06	2 horas
09/04/2020 10/04/2020	Castelló	Imágenes recurso	Grabar la simulación del coche en carretera yendo a València. También imágenes de una carnicería, pescadería y verdulería, grabar un restaurante vegano, plaza Mayor de Castelló, personas paseando a sus mascotas, niños jugando en un parque, gente comiendo en terrazas, embarazada, y persona	Laura Abad Catalán y Mónica Gimeno Bertomeu	Auricular, batería vídeo (2), cámara vídeo SONY-NX100, trípode vídeo.			5 horas cada día

			utilizando el ordenador.					
23/04/2020	Hospital General Universitari de Castelló	Ángel Merchante (endocrino) y Claire Esteban (persona vegana)	Planos del doctor interpretando los análisis, caminando, hablando por teléfono, utilizando el ordenador, hablando con Claire, y planos del hospital por fuera y por dentro.	Laura Abad Catalán y Mónica Gimeno Bertomeu	Auricular, micro solapa, micro de mano + cable, batería vídeo (4), cámara vídeo SONY-NX100 (2), trípode vídeo, grabadora audio.		<p>Teléfono Ángel Merchante: 657 05 02 85</p> <p>Teléfono Claire Esteban: 635 01 30 08</p>	3 horas



TABLA 3: PRESUPUESTO INICIAL			
	DESCRIPCIÓN	UNIDADES	PRECIO
<b>MATERIAL TÉCNICO</b>	Auricular	5	
	Micro cañón + zepelín + cable	1	
	Micro de mano + cable	4	
	Micro solapa	3	
	Pilas AA (Pack de 12)	1	13,99€
	Grabadora audio	3	
	Cámara SONY-NX100	7	
	Batería SONY-NX100	14	
	Trípode vídeo	5	
	Tarjeta SD 64GB	2	25,00 €
<b>OTROS GASTOS</b>	Impresión y encuadernado		20,00€
	DVD	1	00,30€
<b>DESPLAZAMIENTOS</b>	Viaje en tren Castelló - València Nord	1	5,60€
	Viaje en tren València Nord - Castelló	1	5,60€
	Viaje en tren Nules - València Nord	2	8,60€
	Viaje en tren València Nord - Nules	2	8,60€
	Viaje en coche Nules - Castelló	16	59,20€
	Viaje en coche Castelló - Nules	16	59,20€
	Viaje en coche Nules - La Vilavella	9	5,04€
	Viaje en coche La Vilavella - Nules	9	5,04€
<b>TOTAL</b>			<b>216,17€</b>



TABLA 4: CRONOGRAMA INICIAL						
FEBRERO						
					1	2
3	4	5 Grabar entrevista nutricionista	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARZO						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 Grabar entrevista Claire	27	28	29
30	31					





ABRIL						
		1 Grabar entrevista de la psicóloga	2	3	4	5
6	7	8	9 Grabar imágenes recurso	10 Grabar imágenes recurso	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 Grabar entrevista del endocrino. También nos da los resultados de los análisis en compañía de Claire	24 Terminar el guion	25 Terminar el guion	26 Terminar el guion
27 Elegir las imágenes recurso y cortar las entrevistas	28 Grabar el off	29 Montar el reportaje	30 Montar el reportaje			



MAYO						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
Montar el reportaje	Montar el reportaje	Montar el reportaje	Montar y revisar el reportaje	Redactar memoria	Redactar memoria	Redactar memoria
11	12	13	14	15	16	17
Redactar memoria	Redactar memoria	Redactar memoria	Redactar memoria	Redactar memoria	Revisar memoria	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Anexo III → Producción inicial

TABLA 5: GUIÓN DEFINITIVO INICIAL					
TÍTULO: <b>Revolución Veggie</b>					
Secuencia	Contenido	Minutado	Observaciones	Fecha montaje	Tiempo estimado montaje
1 (Voz en off)	<p>Cerca de 4 millones de españoles siguen dietas veganas o vegetarianas, según apunta el Informe Internacional Ipsos Global Advisor publicado en 2018. Para entender la dimensión de este fenómeno en España, haremos la siguiente comparativa: si todas aquellas personas que no consumen productos de origen animal, o lo hacen esporádicamente, fundaran un partido político en nuestro país y votasen en bloque, este sería la tercera fuerza política.</p> <p>El consumo de carne lleva cayendo seis años en nuestro país, según expone el Informe del Consumo Alimentario de España en 2018, último año del que recoge datos el Ministerio de Agricultura.</p>	Parte 1 off	<p>Gráficos, tablas e imágenes en movimiento.</p> <p>Imágenes de una carnicería, una pescadería y una verdulería, cogiendo planos recurso de la tienda y también de la gente comprando productos.</p> <p>Además, cuando hablamos de Ángel Merchante, utilizar imágenes recurso del Hospital General Universitari de Castelló por fuera.</p>	29/04/2020	2 horas

	<p>Prueba de ello es que el 35% de los españoles ha reducido o eliminado el uso de carne roja en las dietas carnívoras. En esta misma línea se encuentra la ingesta de pescado, que en el mismo año descendió todavía más que la carne. Sin embargo, los españoles comen cada vez más hortalizas. En 2018 se incrementó en un kilo el consumo por individuo.</p> <p>La cesta de la compra en España está principalmente compuesta por leche, derivados lácteos, frutas frescas, hortalizas y agua. Estos productos representan más de la mitad de nuestra compra anual. Visitamos al doctor Ángel Merchante, jefe de endocrinología en el Hospital General Universitari de Castelló, para hablar sobre el descenso del consumo de carne.</p>				
<p>2 (Ángel Merchante)</p>	<p>El endocrino respondería a la pregunta: ¿Es necesaria la carne para estar sanos?</p>			<p>29/04/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>3 (Voz en off)</p>	<p>El 60 % de las personas que apuestan por seguir una dieta vegana lo hace por motivos éticos o animalistas. La psicóloga Inma Alcalá, profesora en la Universitat Jaume I de Castelló y experta en</p>	<p>Parte 2 off</p>	<p>Grabar imágenes de gente comiendo en un restaurante vegano. También coger planos de personas paseando a sus mascotas por la calle.</p>	<p>29/04/2020</p>	<p>30 minutos</p>

	<p>motivación y emoción, apunta a una mayor sensibilización de las personas hacia los animales.</p>				
<p>4 (Inma Alcalá)</p>	<p>La psicóloga Inma Alcalá respondería a la pregunta: Cada vez hay más personas que siguen una dieta vegana. ¿Qué factores sociales están cambiando para que la gente escoja la alimentación vegana? ¿Quizás ahora estamos más sensibilizados con los animales que hace unos años?</p>			<p>29/04/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>5 (Voz en off)</p>	<p>Pero... ¿Cuál es el perfil mayoritario entre las personas veganas? Bien... La mayoría de los consumidores veganos, según apuntan los datos del informe The Green Revolution, elaborado por la consultora Lantern, son mujeres. Menores de 35 años.</p> <p>Casi un 15 % de las jóvenes entre 18 y 24 años son veggies. A esto, la Unión de Vegetarianos añade que principalmente viven en Madrid, Barcelona y València, y que, además, conviven con animales. El 40 % tiene estudios superiores y en su mayoría se identifican con partidos políticos de ideologías sociales. En cuanto a creencias religiosas, nada de eso, más de la mitad de ellos son ateos.</p>	<p>Parte 3 off</p>	<p>Grabar un vídeo de la calle llena de gente caminando y mantener durante todo el off. Por encima, irán apareciendo dibujos representativos de los datos que damos.</p> <p>Después, cuando presentamos el experimento, poner planos de Claire. Por ejemplo, grabar un ojo, una mano, la boca.... para después aparecer un primer plano de la cara de Claire e ir exponiendo datos al lado.</p>	<p>29/04/2020</p>	<p>3 horas</p>

	<p>En base a estas características, hemos buscado una candidata dispuesta a participar en el experimento de <b>Revolución Veggie</b>, que estudiará los cambios que registra una persona que, acostumbrada a una alimentación omnívora, se sumerge durante tres meses en una dieta vegana con el objetivo de desmentir o verificar algunos bulos acerca de este estilo de vida.</p> <p>Con todos ustedes... ¡Claire, la protagonista de nuestro experimento! Ella tiene 21 años, es estudiante de Periodismo y vive en Castelló. En su tiempo libre le gusta leer, viajar y hacer deporte.</p>				
6 (Claire Esteban)	<p>Claire Esteban respondería a la pregunta: ¿Por qué decidiste aceptar el reto de participar en el experimento de <b>Revolución Veggie</b>?</p>			30/04/2020	10 minutos
7 (Voz en off)	<p>Para empezar a seguir una dieta vegana es muy importante el asesoramiento de profesionales. Nos desplazamos hasta València, donde nos citamos con Antonio Gómez, dietista-nutricionista de la Unión Vegetariana Española, para que nos acompañara a un supermercado vegano y diera algunas pautas de</p>	Parte 4 off	<p>Al principio se mantiene el plano de Claire hablando en voz baja con el off por encima. A continuación, imágenes del coche por la carretera simulando el viaje a València. Por último, imagen de Antonio Gómez entrando al supermercado vegano.</p>	30/04/2020	30 minutos



	alimentación a Claire en su nueva etapa.				
8 (Antonio Gómez)	Dentro de una alimentación vegana, tenemos que tener en cuenta que es perfectamente saludable en cualquier etapa del ciclo vital igual que una alimentación omnívora. Se tiene que basar básicamente en frutas, verduras, hortalizas. También tendríamos que tener cereales, preferiblemente integrales, y una proteína de calidad, que aquí es donde radica la gran diferencia entre este tipo de alimentación. En una alimentación vegana, las proteínas las tendríamos sobre todo en las legumbres, en los frutos secos y en los derivados de las legumbres, como podría ser el tofu, la soja texturizada o el tempé, por ejemplo. La única diferencia o aspecto que tenemos que tener en cuenta, y que es muy importante, es que tanto una alimentación vegana como una alimentación vegetariana debería de suplementarnos la vitamina B12.	Vídeo 00002 Antonio  00:00:01  -  00:00:42		30/04/2020	10 minutos
9 (Voz en off)	El desayuno es la comida más importante del día sigas la dieta que sigas.	Parte 5 off	Planos recurso del supermercado.	30/04/2020	10 minutos

<p>10 (Antonio Gómez)</p>	<p>Para el desayuno tenemos varias opciones. Podríamos hacer directamente opciones tipo un porridge, con avena directamente y agua o bebida vegetal, o podríamos buscar algún cereal inflado que podrían ser una buena opción para poder hacer sustituto al cereal clásico con azúcar que solemos utilizar en la tradición española. También tenemos la opción de directamente recurrir al pan, un pan integral de buena calidad.</p>	<p>Vídeo 00004 Antonio  00:01:01  -  00:01:30</p>		<p>30/04/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>11 (Voz en off)</p>	<p>A menudo nos llega información falsa alertando de la nocividad del veganismo. Muchos son los titulares que aseguran que seguir una dieta vegana no es bueno para la salud.</p> <p>Los alimentos veganos, como cualquier otro tipo de alimento, también pueden ser insalubres. Aquellos productos que funcionan como sustitutos de opciones cárnicas como las salchichas, hamburguesas o platos parecidos a la comida rápida, imitan un producto de mala calidad por lo que, a pesar de llevar componentes veganos, siguen siendo una mala opción.</p>	<p>Parte 6 off</p>	<p>Al inicio sonido de una sirena y una señal de peligro.</p> <p>Imagen de una persona utilizando el ordenador y aparecen en la pantalla algunos titulares sobre veganismo.</p> <p>A continuación, aparecen planos recurso de alimentos veganos insalubres del supermercado de València.</p>	<p>30/04/2020</p>	<p>2 horas</p>



<p>12 (Antonio Gómez)</p>	<p>En estos casos lo que tenemos hacer es lo mismo que haríamos con cualquier producto en un supermercado, que es saber la etiqueta, porque tendríamos que detectar cuál es la composición real del producto para saber si es una buena opción. Para que tengas una idea de qué es lo que hace de un producto mejor o peor, básicamente sería la calidad de la grasa, de una grasa de buena calidad como el aceite de oliva o no, si tiene mucha cantidad de sal y, sobre todo, si tiene azúcares añadidos o algún cereal refinado.</p>	<p>Vídeo 00006 Antonio  00:01:20  -  00:01:48</p>		<p>30/04/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>13 (Voz en off)</p>	<p>Esto demuestra que al igual que una dieta omnívora, una dieta vegana puede ser insana si se basa en un consumo elevado de azúcar, sal, grasas de mala calidad, alimentos procesados y falta de ejercicio.</p>	<p>Parte 7 off</p>	<p>Imágenes de gente comiendo en un restaurante vegano.</p>	<p>04/05/2020</p>	<p>20 minutos</p>
<p>14 (Ángel Merchante)</p>	<p>Ángel Merchante respondería a la pregunta: ¿Es más fácil adelgazar para una persona que sigue una dieta vegana?</p>			<p>04/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>15 (Voz en off)</p>	<p>Nuestro nutricionista también asegura que la dieta vegana está llena de alimentos sanos, sabrosos y variados.</p>	<p>Parte 8 off</p>	<p>Planos de Antonio Gómez enseñándole algunos productos a Claire en el supermercado.</p>	<p>04/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

<p>16 (Antonio Gómez)</p>	<p>Lo que estamos hablando antes del tema de las legumbres, lo importante de ellas es que las podemos encontrar directamente en crudo, para poder tener en casa para prepararlas, o podemos buscar una opción muy rápida como serían las legumbres directamente cocidas. Esto puede venir muy bien tanto para elaboraciones más trabajosas por así decirlo, como podría ser hacer hummus o algún falafel, o directamente para poder saltear con algunas verduras o directamente para introducirlas en alguna ensalada, por ejemplo.</p>	<p>Vídeo 00004 Antonio  00:00:13  -  00:00:40</p>		<p>04/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>17 (Antonio Gómez)</p>	<p>Otra de las opciones que hablábamos antes, aparte de las legumbres, son los derivados. Por ejemplo, tenemos la soja texturizada, que la ventaja es que podemos tener diferentes tamaños, tanto un grano un poco más grueso o un grano un poco más fino. La ventaja de este producto es que puede substituir perfectamente a la carne, o bien para platos como carne picada en un pisto o en una boloñesa, e incluso para rellenar algún tipo de verdura o para el típico plato de pasta que podemos consumir de forma habitual.</p>	<p>Vídeo 00005 Antonio  00:00:03  -  00:00:28</p>	<p>Empezar la secuencia con un barrido de derivados de productos vegetales y ya aparece el plano de Antonio hablando.</p>	<p>04/05/2020</p>	<p>20 minutos</p>

<p>18 (Antonio Gómez)</p>	<p>Y ahora de lo que vamos a hablar es del tofu, que es otro de los derivados de la soja texturizada. Tenemos el tofu natural, que suele ser una textura muy líquida, muy esponjosa, como un queso fresco, y luego variantes como el tofu ahumado. Esto la ventaja que tiene es que puede encajar en casi cualquier plato. Luego tendríamos el seitán que, como hemos dicho antes, está entre bambalinas, está hecho a partir de cereal, y tiene una textura y un sabor un poquito diferente, al igual que el tempé.</p>	<p>Vídeo 00006 Antonio  00:00:08  -  00:00:33</p>	<p>Primer plano del tofu y después aparece Antonio hablando con Claire.</p>	<p>04/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>
<p>19 (Voz en off)</p>	<p>Ahora que Claire tiene unas pautas básicas sobre cómo alimentarse durante los próximos tres meses, volvemos a Castelló para que el doctor Merchante le realice un análisis de sangre previo al comienzo del experimento, con el que conoceremos su estado de salud inicial.</p>	<p>Parte 9 off</p>	<p>Entre la secuencia 19 y 20 poner una imagen de Claire con el nutricionista hablando. A continuación, imagen de un coche por la carretera simulando la vuelta. A esto le seguirá una imagen de Claire entrando al hospital, por lo pasillos y entrando a la consulta del doctor Merchante.</p>	<p>05/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>
<p>20</p>	<p>Resultados primer análisis</p>		<p>Ángel Merchante diciéndole los resultados del primer análisis a Claire.</p>	<p>05/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>21 (Voz en off)</p>	<p>Cuando finalice el experimento, volveremos a reunirnos con el doctor para ver si ha habido cambios en la salud de Claire. Es muy importante realizar este seguimiento para</p>	<p>Parte 10 off</p>	<p>Imagen del doctor y Claire despidiéndose y Claire caminando hacia casa.</p>	<p>05/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>

	confirmar o desmentir las afirmaciones acerca de la nocividad de la dieta vegana. Por ejemplo, las que relacionan este tipo de alimentación con la falta de sustancias como la colina.				
22 (Inma Alcalá)	Inma Alcalá respondería a la pregunta: Hay quien asegura que la dieta vegana puede propiciar una carencia de colina, una sustancia que produce el hígado y es buena para el cerebro. ¿Qué papel tiene la colina en nuestro cerebro?			05/05/2020	10 minutos
23 (Voz en off)	Que la dieta vegana es especialmente perjudicial para niños o embarazadas es otro de los mitos más extendidos sobre el veganismo. Sin embargo, el doctor Merchante asegura que se trata de una afirmación sin respaldo científico.	Parte 11 off	Planos niños en un parque sin que se les viera la cara y pidiendo consentimiento a los padres. Imágenes de una conocida embarazada.	05/05/2020	15 minutos
24 (Ángel Merchante)	Ángel Merchante respondería a la pregunta: ¿Un niño que sigue una dieta vegana puede tener dificultades o problemas de desarrollo? Y en el caso de una embarazada, ¿puede afectar a la formación y desarrollo del feto?			05/05/2020	10 minutos

<p>25 (Voz en off)</p>	<p>El quid de la cuestión es el conocimiento de la composición de los alimentos, una planificación adecuada de la dieta y la toma de los suplementos alimenticios imprescindibles. Una dieta vegana bien planteada con un aporte calórico suficiente y una variedad de alimentos sensata, no tiene porqué plantear ningún problema de salud entre quienes la siguen.</p>	<p>Parte 12 off</p>	<p>Planos de etiquetas de alimentos y de la sección de suplementos alimenticios del supermercado vegano.  Imágenes de Claire haciéndose la comida, cortando verduras...</p>	<p>05/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>
<p>26 (Ángel Merchante)</p>	<p>Ángel Merchante respondería a la pregunta: ¿Una dieta vegana proporciona a nuestro organismo la misma energía que una dieta omnívora?</p>			<p>06/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>27 (Voz en off)</p>	<p>Como han explicado nuestros expertos, muchas de las afirmaciones relacionadas con el veganismo son falsas. Llegamos al final del experimento de <b>Revolución Veggie</b>. Llega el momento de ver cómo se encuentra Claire.</p>	<p>Parte 13 off</p>	<p>Imagen de la pantalla partida en tres con vídeos de nuestros expertos hablando en voz baja. Al final desaparecen de la pantalla y aparece Claire sentándose en una silla.</p>	<p>06/05/2020</p>	<p>45 minutos</p>
<p>28 (Claire Esteban)</p>	<p>Claire Esteban respondería a la pregunta: ¿Cómo estás llevando el experimento?</p>			<p>06/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

<p>29 (Voz en off)</p>	<p>Claire ha estado siguiendo una estricta dieta vegana durante tres meses. Vamos a visitar de nuevo al doctor Merchante para someterla a una segunda prueba de sangre y ver si ha habido cambios en su estado de salud desde el inicio.</p>	<p>Parte 14 off</p>	<p>Primer plano cara de Claire.  Desde dentro de la consulta del doctor, grabar la entrada de Claire y el saludo entre ambos.</p>	<p>06/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>
<p>30</p>	<p>Resultados segundos análisis</p>		<p>Ángel Merchante diciéndole los resultados del segundo análisis a Claire.</p>	<p>07/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>31 (Voz en off)</p>	<p>Como ven, la carne no es imprescindible para estar sanos, ya que otros alimentos o suplementos alimenticios pueden aportar sus nutrientes.  Además, está demostrado que la alimentación vegana es apta para cualquier tipo de persona, siempre y cuando sea equilibrada, ya que, de no ser así, puede generar sobrepeso del mismo modo que una dieta mediterránea basada en el consumo de azúcar, alimentos procesados y falta de ejercicio físico.</p>	<p>Parte 15 off</p>	<p>El doctor y Claire hablando de pie.  Imágenes de gente andando por la Plaza del Ayuntamiento de Castelló.</p>	<p>07/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

<p>32 (Voz en off)</p>	<p>La dieta vegana es una elección que se plantea dentro de muchas otras que pueden existir. La alimentación, del mismo modo que cualquier tipo de conducta, tiene que ser siempre algo que hacemos libremente y que elegimos informándonos previamente, viendo las partes negativas que pueda tener para intentar contrarrestarlas de alguna manera.</p>	<p>Parte 16 off</p>	<p>Imagen de gente comiendo en terrazas y por la calle.</p>	<p>07/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>
----------------------------	---	-------------------------	---	-------------------	-----------------------

Anexo IV → Preproducción final

TABLA 6: PRESUPUESTO FINAL			
	DESCRIPCIÓN	UNIDADES	PRECIO
<b>MATERIAL TÉCNICO</b>	Auricular	1	
	Micro cañón + zepelín + cable	1	
	Micro de mano + cable	1	
	Micro solapa	0	
	Pilas AA (Pack de 12)	1	13,99€
	Grabadora audio	0	
	Cámara SONY-NX100	1	
	Batería SONY-NX100	2	
	Trípode vídeo	1	
Tarjeta SD 64GB	2	25,00€	
<b>OTROS GASTOS</b>	Impresión y encuadernado		
	DVD	0	
<b>DESPLAZAMIENTOS</b>	Viaje en tren Castelló - València Nord	1	5,60€
	Viaje en tren València Nord - Castelló	1	5,60€
	Viaje en tren Nules - València Nord	2	8,60€
	Viaje en tren València Nord - Nules	2	8,60€
	Viaje en coche Nules - Castelló	0	
	Viaje en coche Castelló - Nules	0	
	Viaje en coche Nules - La Vilavella	0	
	Viaje en coche La Vilavella - Nules	0	
<b>TOTAL</b>			<b>67,39€</b>



TABLA 7: CRONOGRAMA FINAL						
ABRIL						
		1	2	3	4	5
		Redactamos la introducción	Redactamos la preproducción final	Redactamos la preproducción final	Redactamos la preproducción final	
6	7	8	9	10	11	12
			Redactamos la fase de producción (enfoque, tratamiento audiovisual y fuentes)	Redactamos la fase de producción (enfoque, tratamiento audiovisual y fuentes)		
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
Redactamos la estructura y el guion definitivo	Redactamos la estructura y el guion definitivo				Redactamos la fase de emisión, la valoración e hicimos la bibliografía	Redactamos la fase de emisión, la valoración e hicimos la bibliografía
27	28	29	30			
			Quedamos para seleccionar los cortes de voz de las entrevistas			

**MAYO**

				<b>1</b> Grabamos las imágenes recurso	<b>2</b> Grabamos las imágenes recurso	<b>3</b> Laura grabó la voz en off y Mónica empezó con la edición del reportaje (cortar las entrevistas y mirar las imágenes recurso que disponemos)
<b>4</b>	<b>5</b> Empezamos a redactar la nueva memoria de actividades	<b>6</b> Redactamos la nueva memoria de actividades y modificamos el guion	<b>7</b> Redactamos la nueva memoria de actividades. Laura se graba el off modificado	<b>8</b> Redactamos la nueva memoria de actividades	<b>9</b> Mónica monta el reportaje audiovisual	<b>10</b> Mónica monta el reportaje audiovisual
<b>11</b> Redactamos la memoria de actividades. Mónica monta el reportaje audiovisual	<b>12</b> Redactamos la memoria de actividades. Mónica monta el reportaje audiovisual	<b>13</b> Redactamos la memoria de actividades	<b>14</b> Redactamos la memoria de actividades	<b>15</b>	<b>16</b> Corregimos la memoria de actividades tras las nuevas modificaciones del coordinador	<b>17</b> Corregimos la memoria de actividades tras las nuevas modificaciones del coordinador

<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Corregimos la memoria de actividades tras las nuevas modificaciones del coordinador	Mónica monta el reportaje audiovisual	Mónica monta el reportaje audiovisual				
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Revisamos memoria de actividades y el reportaje audiovisual						

Anexo V → Producción final

**TABLA 8: GUION DEFINITIVO FINAL**

**TÍTULO: Revolución Veggie**

Secuencia	Contenido	Minutado	Observaciones	Fecha montaje	Tiempo estimado montaje
1	CRÉDITOS			20/05/2020	15 minutos
2 (Voz en off)	<p>El veganismo se está convirtiendo, cada vez más, en la opción alimentaria de muchas personas.</p> <p>Para conocer su origen nos remontamos hasta 1944, cuando el activista por los derechos de los animales Donald Watson inventó la palabra «vegan», en español vegano, procedente de la abreviación del inglés «vegetarian».</p> <p>También él fue el fundador de la <i>Vegan Society</i>, la primera asociación vegana del mundo creada con el objetivo de</p>	Parte 1 defin	<p>Vídeo de una tienda. Después aparece una televisión vieja y van apareciendo dentro de ella más datos, como si simulase ser una película. En la tele primer sale la imagen que hace referencia a cuando hacían publicidad, después aparece 1944 y a continuación una foto de Donald Watson con una bombilla encendiéndose y apagándose arriba de su cabeza. Aparece la palabra «vegan», una flecha y después «vegetarian», con las tres primeras letras y las dos últimas señaladas.</p> <p>Después vuelve a salir Donald Watson, el logo de la Vegan Society y varios títulos en donde aparece muchas veces: ¿vegano? ¿vegetariano?</p>	09/05/2020	2 horas

	<p>diferenciar a los veganos de los vegetarianos.</p> <p>Personajes históricos como el filósofo y matemático griego Pitágoras, conocido por su famoso Teorema, ya estaban vinculados con el veganismo. Tanto es así que, hasta hace relativamente poco, una de las acepciones del término «pitagórico» en la Real Academia Española hacía referencia a «aquel que se abstiene de comer carne».</p> <p>En la actualidad, este estilo de vida crece sin parar. Cerca de 4 millones de españoles siguen dietas veganas o vegetarianas, según apunta el Informe Internacional Ipsos Global Advisor publicado en 2018.</p> <p>Para entender la dimensión de este fenómeno en España, haremos la siguiente comparativa: si todas aquellas personas que no consumen productos de origen animal, o lo hacen esporádicamente, fundaran un partido político en nuestro país y votasen en bloque, este sería la tercera fuerza política.</p> <p>El consumo de carne lleva cayendo seis años en nuestro</p>		<p>Aparece una pizarra y una imagen de Pitágoras, una flecha y su teorema arriba. También sale una imagen de frutas y verduras que señalan a este filósofo. Imagen de un diccionario y una lupa moviéndose. Cuando para, aparece la palabra pitagórico y sus significados.</p> <p>Aparece un vídeo de gente y después de una bola del mundo que está rodando, para en España y sale una flecha y un cuadrado donde se puede observar un título: «Casi 4 millones». Y a continuación, el logo de Ipsos.</p> <p>Aparece un vídeo de gente y después salen vídeos de animales. Una imagen de personas manifestándose con carteles donde pone VEGGIE, y a continuación un pódium con el logo de PSOE, PP y VEGGIE.</p> <p>Varios planos de una carnicería y de carros de la compra.</p>		
--	---	--	---	--	--

	país, según expone el Informe del Consumo Alimentario de España en 2018, último año del que recoge datos el Ministerio de Agricultura.				
3 (Voz en off)	<p>Prueba de ello es que el 35 % de los españoles ha reducido o eliminado el uso de carne roja en las dietas carnívoras. En esta línea se encuentra también la ingesta de pescado, que en el mismo año descendió todavía más que la carne. Sin embargo, los españoles comen cada vez más hortalizas, cuyo consumo aumentó un kilo por individuo en 2018.</p> <p>Estos datos se ven reflejados en la cesta de la compra, principalmente compuesta por leche, derivados lácteos, frutas frescas, hortalizas y agua. Productos que representan más de la mitad de nuestra compra anual.</p> <p>Visitamos al doctor Ángel Merchante, jefe de endocrinología en el Hospital General Universitari de Castelló, para hablar sobre el descenso del consumo de carne.</p>	Parte 2 defin	<p>Vídeo de Claire comprando verduras en el supermercado vegano de València, de fuego, y de una verdulería donde aparece un gráfico encima de la imagen.</p> <p>Después aparece un carro de la compra y varios vídeos seguidos de leche, derivados lácteos, frutas frescas y hortalizas. Sale también una señora comprando.</p> <p>Imagen de un hospital y después de una mano escribiendo sobre un papel.</p>	09/05/2020	1 hora

<p>4 (Ángel Merchante)</p>	<p>La recomendación actual para llevar una alimentación saludable se resume de una forma muy simple: comer más alimentos de origen vegetal, sobre todo frutas, verduras, hortalizas, frutos secos, cereales integrales y legumbres, y disminuir el consumo de alimentos de origen animal.</p>	<p>Vídeo Ángel 00:00:41 - 00:00:58</p>		<p>09/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>5 (Voz en off)</p>	<p>El 60 % de las personas que apuesta por seguir una dieta vegana lo hace por motivos éticos o animalistas, según apuntan los datos publicados por la Unión Vegetariana Española.  La psicóloga Inma Alcalá, profesora de la Universitat Jaume I de Castelló y experta en motivación y emoción, apunta a que el incremento de personas veganas se debe a una mayor sensibilización de las personas hacia los animales.</p>	<p>Parte 3 defin</p>	<p>Imágenes de gente comiendo en un restaurante y planos de personas paseando a sus mascotas por la calle y vídeo de gallinas.</p>	<p>09/05/2020</p>	<p>30 minutos</p>
<p>6 (Inma Alcalá)</p>	<p>En la actualidad, hay una serie de factores sociales que efectivamente están cambiando para que las personas elijan una alimentación vegana. Quizás estamos ahora muchísimo más sensibilizados con el tema del</p>	<p>Vídeo 2 Inma 00:00:02 -</p>		<p>10/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>maltrato animal de lo que lo estábamos hace unos años. Entonces, incluso personas que no siguen la dieta vegana o que no son vegetarianos, en cierto momento tienen ese cuestionamiento respecto a la situación de los animales.</p>	00:00:38			
<p>7 (Voz en off)</p>	<p>Pero... ¿Cuál es el perfil mayoritario entre las personas veganas? Bien... La mayoría de los consumidores veganos, según apuntan los datos del informe The Green Revolution, elaborado por la consultora Lantern, son mujeres. Menores de 35 años.</p> <p>Casi un 15 % de las jóvenes entre 18 y 24 años son veggies. A esto, la Unión de Vegetarianos añade que principalmente viven en grandes urbes como Madrid, Barcelona y Valencia, y que, además, conviven con animales.</p> <p>El 40 % tiene estudios superiores y en su mayoría se identifica con partidos políticos de ideologías sociales. En cuanto a creencias religiosas, nada de eso, más de la mitad de las personas veganas son ateas.</p>	<p>Parte 4 defin</p>	<p>Aparece una imagen de ocho personas y va saliendo un signo de interrogación sobre cada una de ellas. Después dos vídeos de personas caminando. A continuación, sale una imagen de cuatro mujeres y al lado un texto que pone: «Menores de 35 años».</p> <p>Sale un gráfico circular, señala un 15 % y sale una fecha donde pone: «Entre 18 y 24 años». Se desliza la imagen y aparece el logo de la UVE, un mapa de España y unas flechas señalando Madrid, Barcelona y València. Al final salen tres animales.</p> <p>Se cambia de plano y aparece un 40 % y una imagen de una chica. Sale el logo del PSOE y Podemos y, por último, una iglesia y la señal de prohibido.</p>	10/05/2020	3 horas



	<p>En base a estas características, hemos buscado a una candidata dispuesta a participar en el experimento de <b>Revolución Veggie</b>, en el que estudiaremos los cambios que registra una persona que, acostumbrada a una alimentación omnívora, se sumerge durante dos meses en una dieta vegana con el objetivo de desmentir o verificar algunos bulos acerca de este estilo de vida.</p> <p>Con todos ustedes... ¡Claire, la protagonista de nuestro experimento! Tiene 21 años, es estudiante de Periodismo y vive en Castelló. En su tiempo libre le gusta leer, viajar y hacer deporte.</p>		<p>Cuando presentamos el experimento, ponemos planos de Claire: su ojo, una mano, tatuajes suyos y una oreja.</p> <p>Se abre el telón, introducir un vídeo de Claire y se van exponiendo datos al lado.</p>		
<p>8 (Claire Esteban)</p>	<p>Siempre había tenido curiosidad de llevar una alimentación vegana, porque es verdad que en mi casa no comemos mucha carne y tampoco me apetece nunca comer mucha carne por así decirlo, nunca me comería un entrecot. Entonces dije, pues sería interesante probarlo a ver qué tal, y si a lo mejor me acaba gustando pues acabo siendo vegana. Si que era algo que siempre he dicho, ¡ostras, pues sería guay probarlo a ver que tal! Entonces, cuando me</p>	<p>Vídeo Claire 00:04:04 - 00:04:39</p>	<p>Aparece como un filtro, es decir, como si lo estuviéramos viendo desde la cámara.</p>	<p>10/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

	ofrecieron el experimento, pues dije que sí, que aceptaba.				
9 (Voz en off)	Para empezar a seguir una dieta vegana, como para cualquier otro tipo de dieta, es muy importante el asesoramiento de profesionales. Nos desplazamos hasta València, donde nos citamos con Antonio Gómez, dietista-nutricionista de la Unión Vegetariana Española, que nos acompañará a un supermercado vegano y dará a Claire algunas pautas de alimentación para su nueva etapa.	Parte 5 defin	Al principio aparecen imágenes de verduras. A continuación, imágenes de un coche por la carretera simulando el viaje a València. Por último, imagen de Antonio Gómez entrando al supermercado vegano.	10/05/2020	30 minutos
10 (Antonio Gómez)	Dentro de una alimentación vegana, tenemos que tener en cuenta que es perfectamente saludable en cualquier etapa del ciclo vital igual que una alimentación omnívora. Se tiene que basar básicamente en frutas, verduras, hortalizas. También tendríamos que tener cereales, preferiblemente integrales, y una proteína de calidad, que aquí es donde radica la gran diferencia entre este tipo de alimentación. En una alimentación vegana, las proteínas las tendríamos sobre todo en las legumbres, en los	Vídeo 00002 Antonio 00:00:01 - 00:00:42		11/05/2020	10 minutos

	<p>frutos secos y en los derivados de las legumbres, como podría ser el tofu, la soja texturizada o el tempé, por ejemplo. La única diferencia o aspecto que tenemos que tener en cuenta, y que es muy importante, es que tanto una alimentación vegana como una alimentación vegetariana debería de suplementarnos la vitamina B12.</p>				
<p>11 (Voz en off)</p>	<p>Nuestro nutricionista asegura que la dieta vegana está llena de alimentos sanos, sabrosos y variados. Vamos a conocer de su mano, las bases para una alimentación equilibrada basada en productos vegetales.</p>	<p>Parte 6 defin</p>	<p>Imágenes recurso del supermercado vegano de València.</p>	<p>11/05/2020</p>	<p>20 minutos</p>
<p>12 (Antonio Gómez)</p>	<p>Lo que estamos hablando antes del tema de las legumbres, lo importante de ellas es que las podemos encontrar directamente en crudo, para poder tener en casa para prepararlas, o podemos buscar una opción muy rápida como serían las legumbres directamente cocidas. Esto puede venir muy bien tanto para elaboraciones más trabajosas por así decirlo, como podría ser hacer hummus o hacer algún falafel, o directamente para poder saltar con algunas verduras o</p>	<p>Vídeo 00004 Antonio  00:00:13  -  00:00:40</p>		<p>11/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

	directamente para introducirlas en alguna ensalada, por ejemplo.				
13 (Antonio Gómez)	Otra de las opciones que hablábamos antes, aparte de las legumbres, son los derivados. Por ejemplo, tenemos la soja texturizada, que la ventaja es que podemos tener diferentes tamaños, tanto un grano un poco más grueso o un grano un poco más fino. La ventaja de este producto es que puede substituir perfectamente a la carne, o bien para platos como carne picada en un pisto o en una boloñesa, e incluso para rellenar algún tipo de verdura o para el típico plato de pasta que podemos consumir de forma habitual.	Vídeo 00005 Antonio  00:00:03  -  00:00:28	Empezar la secuencia con un barrido de derivados de productos vegetales y ya aparece el plano de Antonio hablando.	11/05/2020	20 minutos
14 (Antonio Gómez)	Y ahora de lo que vamos a hablar es del tofu, que es otro de los derivados de la soja texturizada. Tenemos el tofu natural, que suele ser una textura muy líquida, muy esponjosa, como un queso fresco, y luego variantes como el tofu ahumado. Esto la ventaja que tiene es que puede encajar en casi cualquier plato. Luego tendríamos la opción del seitán que, como	Vídeo 00006 Antonio  00:00:08  -  00:00:33	Primer plano del tofu y después aparece Antonio hablando.	11/05/2020	15 minutos

	<p>hemos dicho antes entre bambalinas, está hecho a partir de cereal, y tiene una textura y un sabor un poquito diferente, al igual que el tempé.</p>				
<p>15 (Voz en off)</p>	<p>A menudo nos llega información falsa alertando de la nocividad del veganismo. Muchos son los titulares que aseguran que seguir una dieta vegana no es bueno para la salud.</p> <p>Los alimentos veganos, como cualquier otro tipo de alimento, también pueden ser insalubres. Aquellos productos que funcionan como sustitutos de opciones cárnicas como las salchichas, hamburguesas o platos parecidos a la comida rápida, imitan un producto de mala calidad por lo que, a pesar de llevar componentes veganos, siguen siendo una mala opción.</p>	<p>Parte 7 defin</p>	<p>Al inicio sonido de una sirena y una señal de peligro. Imagen de una Tablet y aparecen en la pantalla algunos titulares sobre el veganismo.</p> <p>A continuación, aparecen planos recurso de alimentos veganos insalubres del supermercado de València.</p>	<p>11/05/2020</p>	<p>2 horas</p>
<p>16 (Antonio Gómez)</p>	<p>En estos casos lo que tenemos hacer es lo mismo que haríamos con cualquier producto en un supermercado, que es saber la etiqueta, porque tendríamos que detectar cuál es la composición real del producto para saber si es una buena opción. Para que</p>	<p>Vídeo 00006 Antonio  00:01:20  -</p>		<p>12/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

	tengas una idea muy clara de qué es lo que hace de un producto mejor o peor, básicamente sería la calidad de la grasa, de una grasa de buena calidad como el aceite de oliva o no, si tiene mucha cantidad de sal y, sobre todo, si tiene azúcares añadidos o algún cereal refinado.	00:01:48			
17 (Voz en off)	Ahora que Claire tiene unas pautas básicas sobre cómo alimentarse durante los próximos dos meses, volvemos a Castelló para que el doctor Merchante le realice un análisis de sangre previo al comienzo del experimento, con el que conoceremos su estado de salud inicial.	Parte 8 defin	Imagen de Claire hablando con el nutricionista. A continuación, imagen de un coche por la carretera simulando la vuelta.	12/05/2020	15 minutos
18 (Voz en off)	Los resultados de la primera analítica plasman un déficit de vitamina B12, que podría deberse a que Claire ya comía poca carne antes de empezar la dieta vegana. El doctor también ha interpretado que los glóbulos blancos están en el límite bajo, lo que de seguir empeorando podría generar una anemia a nuestra protagonista.	Análisis 1	Imagen del documento de los resultados del primer análisis y añadir datos más importantes.	12/05/2020	30 minutos

<p>19 (Voz en off)</p>	<p>Cuando finalice el experimento, volveremos a reunirnos con el doctor para ver si ha habido cambios en la salud de Claire. Es muy importante realizar este seguimiento para confirmar o desmentir las afirmaciones acerca de la nocividad de la dieta vegana. Por ejemplo, las que relacionan este tipo de alimentación con la falta de sustancias como la colina.</p>	<p>Parte 9 defin</p>	<p>Imágenes de un hospital y planos de un laboratorio.</p>	<p>19/05/2020</p>	<p>40 minutos</p>
<p>20 (Inma Alcalá)</p>	<p>Hay cuestionamientos respecto a que la dieta vegana puede propiciar la carencia de colina, una sustancia que produce el hígado y que es buena para el cerebro. Realmente es indispensable en el funcionamiento neuronal y la memoria, pero también hay que reconocer que los alimentos que tienen alto contenido en colina como son los huevos, el pescado o el cerdo, también hay otros, como pueden ser el aceite vegetal, el aceite de lecitina de soja, harina de soja, tofu... que también tienen cantidades de colina.</p>	<p>Vídeo 4 Inma 00:00:01 - 00:00:41</p>		<p>19/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>21 (Voz en off)</p>	<p>Que la dieta vegana es especialmente perjudicial para niños o embarazadas es otro de los mitos más extendidos sobre el</p>	<p>Parte 10 defin</p>	<p>Imágenes niños y de una embarazada.</p>	<p>19/05/2020</p>	<p>20 minutos</p>

	veganismo. Sin embargo, el doctor Merchante asegura que se trata de una afirmación sin respaldo científico.				
22 (Ángel Merchante)	Los individuos que son vegetarianos desde el nacimiento, de adultos presentan una estatura, un peso y un Índice de Masa Corporal similares a los de aquellos que se hicieron vegetarianos en etapas posteriores de su vida. Lo cual sugiere que, durante la infancia y la niñez, las dietas vegetarianas bien planificadas no afectan a la estatura o al peso finales del adulto.	Vídeo Ángel  00:06:40  -  00:07:00		19/05/2020	10 minutos
23 (Voz en off)	Como han explicado nuestros expertos, muchas de las afirmaciones relacionadas con el veganismo son falsas.  Que una dieta vegana proporciona menor energía a nuestro organismo que una dieta omnívora tampoco es verdad. Lo cierto es que siempre y cuando las comidas estén bien planificadas, aquellos que siguen una alimentación basada en productos vegetales no	Parte 11 defin	Imagen de la pantalla partida en tres con vídeos de nuestros expertos sin hablar. Se difuminan los profesionales y aparece «FAKE NEWS».  A continuación, gente haciendo deporte.	19/05/2020	45 minutos





	<p>tienen por qué sentir síntomas de agotamiento.</p>				
<p>24 (Voz en off)</p>	<p>Llegamos al final del experimento de <b>Revolución Veggie</b>. Es hora de ver cómo se encuentra Claire.</p>	<p>Parte 12 defin</p>	<p>Vídeo de gente caminando y después utilizar el plano de Claire de la secuencia 25.</p>	<p>20/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>25 (Claire Esteban)</p>	<p>La verdad es que lo estoy llevando bastante bien. Pensaba que iba a ser más duro el hecho de que a lo mejor me entrarían ganas de comer carne o tal, pero la verdad es que no. Carne no tengo ganas de comer, lo que a lo mejor sí que echo más de menos es el queso o, por ejemplo, el chocolate con leche. Esto sí que son cosas que a lo mejor algún día digo: ¡ostras! Pues me apetecería comer queso y tal. Pero el tema carne, la verdad es que para nada.</p>	<p>Vídeo Claire 00:00:07 - 00:00:37</p>	<p>Aparece como un filtro, es decir, como si lo estuviéramos viendo desde la cámara.</p>	<p>20/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>
<p>26 (Voz en off)</p>	<p>Claire ha estado siguiendo una estricta dieta vegana durante dos meses.  Vamos a visitar de nuevo al doctor Merchante para someterla a una segunda prueba de sangre y ver si ha habido cambios en su estado de salud desde el inicio.</p>	<p>Parte 13 defin</p>	<p>Planos de Claire en su casa con música de fondo.  Imagen de la fachada del hospital acercándose.</p>	<p>20/05/2020</p>	<p>20 minutos</p>



<p>27 (Voz en off)</p>	<p>Los resultados de este segundo y último análisis muestran unos cambios mínimos respecto al primero. El déficit de vitamina B12 se ha mantenido y la cantidad de glóbulos blancos ha descendido. En cuanto a los lípidos, Claire tiene ahora más triglicéridos y menos colesterol bueno. Ante estos cambios a peor en la salud de Claire, el doctor Merchante le ha aconsejado que visite a su médico o nutricionista para supervisar su dieta.</p>	<p>Análisis 2</p>	<p>Imagen del documento de los resultados del segundo análisis y añadir datos más importantes.</p>	<p>20/05/2020</p>	<p>30 minutos</p>
<p>28 (Voz en off)</p>	<p>Esto demuestra que al igual que una dieta omnívora, una dieta vegana puede ser insana si se basa en un consumo elevado de azúcar, sal, grasas de mala calidad, alimentos procesados y falta de ejercicio físico.</p>	<p>Parte 14 defin</p>	<p>Imagen de un restaurante y de alimentos insanos.</p>	<p>20/05/2020</p>	<p>15 minutos</p>
<p>29 (Ángel Merchante)</p>	<p>No es más fácil adelgazar con una dieta vegana que una omnívora. Según la postura de la Academia de Nutrición y Dietética, las dietas vegetarianas, incluyendo las veganas, planificadas de manera adecuada, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el</p>	<p>Vídeo Ángel 00:03:19 - 00:03:40</p>		<p>20/05/2020</p>	<p>10 minutos</p>

	tratamiento de ciertas enfermedades.				
30 (Voz en off)	<p>Tras hacer la comparativa entre el primer y el segundo análisis, llegamos a la conclusión de que, aunque comer carne no es imprescindible para estar sano, en el caso de empezar a seguir una dieta vegana es muy recomendable, sobre todo al principio, acudir a profesionales que puedan dar asesoramiento para mantener un buen estado de salud.</p> <p>Está demostrado que la alimentación vegana es apta para cualquier tipo de persona, siempre y cuando sea equilibrada y se complemente con los suplementos alimenticios necesarios, ya que, de no ser así, el organismo podría verse seriamente debilitado.</p> <p>La dieta vegana es una elección que se plantea dentro de muchas otras que pueden existir. La alimentación, del mismo modo que cualquier tipo de conducta, tiene que ser siempre algo que se hace</p>	Off final	<p>Imagen de Claire comprando y después aparece un médico.</p> <p>A continuación, aparece gente y después un barrido del supermercado vegano con varios botes de vitaminas.</p> <p>Imagen de gente en un supermercado y por la calle.</p>	20/05/2020	30 minutos



	libremente y se elige tras un proceso de información previa.				
31	CRÉDITOS			20/05/2020	15 minutos



## Anexo VI → Postproducción

### 1. BIBLIOTECA DE AUDIO DE YOUTUBE

- Jesse's Carnival Waltz - The Great North Sound Society
- The Premier - United States Marine Band and Arthur S. Witcomb
- Where Am I - Text Me Records
- Bleeker Street Blues - Chris Haugen
- Daytime Forrest Bonfire

### 2. YOUTUBE

- Ehrling - Sthlm sunset
- Ehrling - Dance With Me
- De Hofnar - Zonnestraal
- Efecto Frenazo (00:32 - 00:35)

### 3. SONIDOS MP3 GRATIS

- Efecto disco rayado
- Efecto ring
- Efecto clic
- Efecto boing
- Efecto redoble de tambores
- Sonido sirena peligro
- Sonidos ambientes



**ENLACE REPORTAJE:**

<https://drive.google.com/file/d/12KZxX2bw8dgRnTQ06D9YUuYkhRoATD4P/view?usp=sharing>