

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BIBLIOTECA GUSTAVO LEAL

FECHA DE ENTREGA: 20/10/2014

AUTORIZACION PARA LA DIFUSIÓN ELECTRONICA DE LOS TRABAJOS DE GRADO Y/O
TRABAJOS DE ASCENSO DE LA ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
UCV.

Yo, (Nosotros) Adelina Emperatriz Dragotta Guerrero
_____, autor(es) del trabajo: NutriSalud: Serie de Micros
Auditivos. La malnutrición como consecuencia de la
escasa información sobre una adecuada alimentación que
ofrecen los medios audiovisuales venezolanos.
Presentado para optar: al título de Licenciada en Comunicación Social

A través de este medio autorizo a la Escuela de Comunicación Social de la UCV, para que difunda y publique la versión electrónica de este trabajo de grado, a través de los servicios de información que ofrece la Biblioteca Gustavo Leal de la Institución, sólo con fines de docencia e investigación, de acuerdo a lo previsto en la Ley sobre Derecho de Autor, Artículo 18, 23 y 42 (Gaceta Oficial N° 4.638 Extraordinaria, 01-10-1993).

<input checked="" type="checkbox"/>	Si autorizo
<input type="checkbox"/>	Autorizo después de 1 año
<input type="checkbox"/>	No autorizo

Firma(s) autor (es)

Adelina Dragotta
C.I. N° 20.770.649
e-mail: Ade16592@hotmail.com

C.I. N° _____
e-mail: _____

Por el equipo

C.I. N° _____
e-mail: _____

C.I. N° _____
e-mail: _____

En Caracas, a los 20 días del mes de octubre de 2014

Nota: En caso de no autorizar: la Escuela de Comunicación Social publicará en sus portales la referencia bibliográfica, tabla de contenido (índice) y un resumen descriptivo elaborado por la Biblioteca Gustavo Leal, sus palabras claves y se indicará que el autor decidió no autorizar el acceso al documento a texto completo.

La cesión de derechos de difusión electrónica, no es cesión de los derechos de autor, porque este es intransferible.

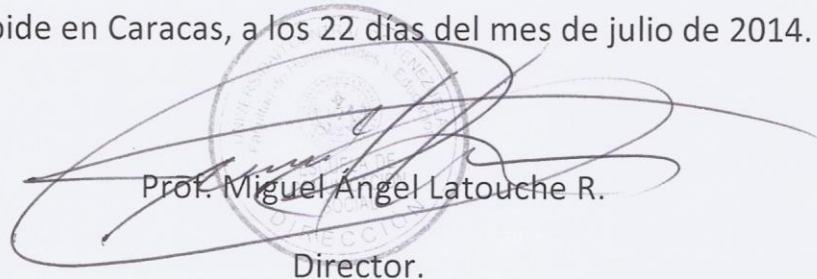
Título del Producto o Propuesta: NutriSalud: Serie de Micros
Auditivos



CONSTANCIA DE CALIFICACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

Quien suscribe profesor Miguel Ángel Latouche R., Director de la Escuela de Comunicación Social de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela, hace constar que la ciudadana ADELINA E. DRAGOTTA G., portadora de la Cédula de Identidad N° 20.770.649, presentó y aprobó su Trabajo de Licenciatura con la calificación APROBADO SOBRESALIENTE MENCIÓN DIFUSIÓN, tal como consta en el Acta firmada por el jurado integrado por los profesores: William Bracamonte (Tutor), Rubén Peña y Nelsón Jiménez

Constancia que se expide en Caracas, a los 22 días del mes de julio de 2014.


Prof. Miguel Ángel Latouche R.
Director.

MALR\$/cmg.-



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Comunicación Social

NUTRISALUD

SERIE DE MICROS AUDIOVISUALES

LA MALNUTRICIÓN COMO CONSECUENCIA DE LA ESCASA INFORMACIÓN
SOBRE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN QUE OFRECEN LOS MEDIOS
AUDIOVISUALES VENEZOLANOS

Caracas, junio de 2014



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Comunicación Social

NUTRISALUD

SERIE DE MICROS AUDIOVISUALES

LA MALNUTRICIÓN COMO CONSECUENCIA DE LA ESCASA INFORMACIÓN
SOBRE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN QUE OFRECEN LOS MEDIOS
AUDIOVISUALES VENEZOLANOS

Trabajo de Grado para optar a la Licenciatura en Comunicación Social

Autora: Dragotta Guerrieri, Adelina Emperatiz

Tutor: Bracamonte, William

Caracas, junio de 2014

DEDICATORIA

Hay personas que marcan tu vida y te inspiran a ser cada día mejor. Una de ellas fue mi nonno Giovanni, quien fue un ser extraordinariamente perseverante, visionario, inteligente y trabajador. Me motivó desde niña a pensar en grande, a prepararme académicamente para ser una profesional brillante y a construir un futuro próspero con honestidad y esfuerzo. Sé que desde el cielo ha seguido guiando mis pasos y ha estado celebrando cada uno de mis logros desde el día en que Dios lo llamó a su lado. Siempre presente en mis recuerdos y mi corazón.

Mi familia me ha dado su apoyo incondicional y ha luchado y forjado conmigo este largo camino. A mi mamá Juliana y a mi papá Mario, les dedico este logro por ser mis aliados, mi sostén; por hacer hasta lo imposible para ayudarme a materializar mis sueños y por darme siempre lo mejor y hasta más de lo que necesito.

A mi nonna Adelina por ser una de las mujeres más influyentes en mi vida, por consentir mis deseos, aplaudir mis logros, demostrarme su cariño hasta en los detalles más sencillos, por darme los recursos y las palabras sabias para enfrentar y superar cualquier circunstancia.

A mi abuela Emperatriz y mi abuelo Gianfranco por apoyarme siempre, alentarme a seguir adelante, estar pendientes de cada paso que doy y estar conmigo en los buenos y malos momentos.

A Gianna por ser más que una hermana de sangre, una compañera de vida; por levantarme el ánimo en las dificultades, por ayudarme cuando más lo necesito y por motivarme a llegar cada vez más lejos.

A mis tíos y primos por todo su cariño y apoyo en ésta y en todas las etapas que he vivido.

A todos y cada uno de ellos, mis éxitos, sueños y metas alcanzadas...y todo lo que falta por cumplir.

Adelina E. Dragotta Guerrieri

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme salud, fortaleza y sabiduría; por llenarme de esperanza, fe y mantenerme en pie, con convicción y perseverancia, para lograr todo lo que me propongo. Dios me permitió llegar hasta aquí, sin dejarme caer, poniendo en mi camino todo lo necesario para llevar a cabo este trabajo. ¡Eternamente agradecida, mi Señor!

A mi hermosa familia: mis padres, hermana, nonnos y abuelos por confiar y creer en mí y en mis capacidades; por ayudarme y acompañarme de principio a fin durante estos cinco años de preparación profesional y durante la realización de este proyecto.

A los profesores William Bracamonte y Salvatore Nicita por ser mi guía, compartir todos sus valiosos conocimientos sobre el apasionante mundo de los medios audiovisuales y por dedicar su preciado tiempo para lograr el éxito de este Trabajo de Grado.

A los profesores Rubén Peña y Nelson Jiménez por sus valiosas sugerencias, que contribuyeron con la mejora de este Trabajo y, sin duda, cerraron con broche de oro esta etapa profesional.

A todos los especialistas en Nutrición, a la periodista Sandra Rodríguez y a Richard Borges por colaborar en la producción de la serie de micros “Nutrisalud”, abrirme las puertas y aceptar trabajar conmigo durante todos estos meses.

A todas aquellas personas que, de alguna manera, forman parte de la realización de este trabajo.

A todos los que han contribuido con mi formación y crecimiento personal y profesional.

¡A todos, mi más sincero agradecimiento!

Adelina E. Dragotta Guerrieri

NUTRISALUD: SERIE DE MICROS AUDIOVISUALES

LA MALNUTRICIÓN COMO CONSECUENCIA DE LA ESCASA INFORMACIÓN SOBRE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN QUE OFRECEN LOS MEDIOS AUDIOVISUALES VENEZOLANOS

Tutor Interno:

William Bracamonte

Autora:

Adelina Emperatriz Dragotta Guerrieri

RESUMEN

Al observar la programación de los canales venezolanos de televisión de señal abierta, se puede determinar que existen muy pocos programas que ofrecen información acerca de nutrición y alimentación; y los programas que emiten contenidos sobre esta área de la salud, lo hacen de forma ocasional y superficial. La ignorancia de la sociedad con respecto a los alimentos que compra y consume, así como al régimen alimenticio que establece diariamente, se traducen en alarmantes cifras de malnutrición, que conllevan a la desnutrición o a la obesidad. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) afirma que la educación nutricional es fundamental al ser modeladora de conductas, actitudes y hábitos alimentarios y resulta ser indispensable en los países afectados por la globalización, cuyos hábitos alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados con alto contenido de azúcar, grasas y sal. La presente propuesta se basa en diseñar y producir una serie de micros audiovisuales con contenidos nutricionales y alimentarios, de la mano de especialistas en el área, con el propósito de brindar información necesaria que contribuya a promover la alimentación saludable en la población venezolana. Esto se logrará gracias a las ventajas que tiene la televisión, no sólo por su poder difusivo, sino también al servir de herramienta educativa y formativa de conductas y estilos de vida. Por su parte, los micros audiovisuales tienen la ventaja de captar rápidamente la atención de los televidentes y de ser recordados con facilidad al ofrecer mensajes breves, precisos y directos. Es por estas razones que la presente propuesta busca complementar, profundizar y ampliar la información nutricional y alimentaria que maneja la población venezolana a través de productos audiovisuales como los micros y de medios de comunicación masivos como la televisión.

PALABRAS CLAVES: Micro (programa), Audiovisual, Educación en medios de comunicación masivos, Nutrición, Alimentación, Hábitos alimentarios, Salud, Malnutrición.

NUTRISALUD: SERIES OF AUDIOVISUAL MICROS

MALNUTRITION AS A CONSEQUENCE OF SCARCE INFORMATION ABOUT A PROPER ALIMENTATION OFFERED BY THE VENEZUELAN AUDIOVISUAL MEDIA

Internal Tutor:

William Bracamonte

Author:

Adelina Emperatriz Dragotta Guerrieri

ABSTRACT

While observing the programming of the Venezuelan TV channels of open signal, it can be determined that there exist few programs that give information regarding nutrition and food supply; and the programs that have some content on this health area, do it occasionally and in a very superficial mode. The society ignorance regarding the food that they buy and consume, as well as the alimentary regime that they established daily, turns into alarming malnutrition that lead to undernourishment and obesity. The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) says that nutrition education is fundamental, being the model for alimentary conducts, attitudes and habits it's essential in the countries affected by globalization whose alimentary habits are objects of a dangerous transition to the consumption of elaborated products with a high content of sugar, salt and oils. This proposal is based on the design and production of several audiovisual micros with nutritional and alimentary contents by specialists in the area with the purpose of giving the necessary information that contributes to promote healthy nourishment in the Venezuelan population. This will be achieved thanks to the television advantages, not only in its spreading power, but also by serve as an educational tool and training conducts and lifestyles. By their side, audiovisual micros have the advantages of capturing rapidly the attention of the viewers and to be remembered easily, when offering short, direct and precise messages. It is for all of these reasons that the present proposal searching to deepen and widen nutritional and alimentary information that the Venezuelan population handles, through audiovisual products as micros and the massive communication media as television.

KEYWORDS: Micro (program), Audiovisual, Education in mass media, Nutrition, Alimentation, Eating habits, Health, Malnutrition.

INTRODUCCIÓN

La malnutrición va progresivamente en aumento. Cada día más, coexisten en el mundo problemas relativos a la deficiencia de vitaminas y minerales, la desnutrición y la obesidad y las enfermedades crónicas que se originan por malos regímenes alimentarios.

Actualmente, muchos países en desarrollo, incluyendo Venezuela, deben hacer frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional: por un lado, las personas que no reciben un nivel suficiente de energía y nutrientes esenciales (malnutrición por déficit); y por otro, las que llevan regímenes alimentarios excesivos o poco equilibrados (malnutrición por exceso).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2013) resalta que los factores socioeconómicos no son los únicos que influyen en los hábitos alimentarios de la población a nivel mundial. Si bien el estrato social, la seguridad alimentaria y el acceso a una cantidad de alimentos inocuos y de calidad son aspectos que determinan la alimentación de las personas, la educación es vital para la mejora del estado nutricional.

La FAO (2013) advierte que para evitar cargas económicas y sociales aplastantes en los próximos quince o veinte años, es necesario que los países eduquen a su población en el consumo de alimentos adecuados. La población debe saber qué es una dieta sana y qué opciones alimentarias aceptables y saludables debe elegir.

La promoción y educación en cuanto a hábitos alimentarios nutricionalmente adecuados para todos los consumidores es una meta que no sólo se plantea la FAO, sino otras organizaciones internacionales como UNICEF (2013) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014).

Tomando en cuenta el problema de malnutrición existente en el mundo y en Venezuela y explorando la poca información sobre nutrición y alimentación que ofrecen los medios de comunicación masivos venezolanos, surge la propuesta de la

serie de micros audiovisuales “Nutrisalud”; una propuesta que pretende responder a la necesidad de educar a la población venezolana sobre esta área de la salud.

ÍNDICE

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTOS	IV
RESUMEN Y PALABRAS CLAVES	V
INTRODUCCIÓN	VII
ÍNDICE	IX
LISTA DE CUADROS	XIV
LISTA DE FIGURAS	XIV

CAPÍTULO I

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1.- Formulación del Problema	9
2.- JUSTIFICACIÓN	10
2.1.- Alcance	11
2.2.- Limitaciones	11
3.- OBJETIVOS	13
3.1.- Objetivo General	13
3.2.- Objetivos Específicos	13

CAPÍTULO II

4.- MARCO TEÓRICO	14
4.1.- Antecedentes	14

4.2.- Bases teóricas	19
4.2.1.- La Malnutrición: Una Problemática Global	19
4.2.1.1.- La Malnutrición en el Mundo	19
4.2.1.2.- La Malnutrición en Venezuela	23
4.2.2.- La Nutrición como Factor Determinante del Estado de Salud	27
4.2.2.1.- Enfermedades Crónicas Asociadas a la Malnutrición	27
4.2.2.2.- Conocer Para Prevenir: Temas de Nutrición que debe Manejar la Población Venezolana	31
4.2.3.- Importancia de la Educación Nutricional y Alimentaria	39
4.2.4.- La Televisión como Herramienta Educativa	43
4.2.5.- Medios de Comunicación Social, Alimentación y Educación: Una Relación Legal	50
4.2.5.1.- Leyes Venezolanas que Garantizan el Derecho a Recibir Contenidos Educativos a través de los Medios de Comunicación	50
4.2.5.2.- Leyes Venezolanas que Garantizan la Difusión de Información y Promoción de la Nutrición	55

CAPÍTULO III

5.- MARCO METODOLÓGICO	59
5.1.- La Metodología de Investigación	59

5.1.1.- El Diseño de la Investigación	59
5.2.- La Metodología para el Diseño de la Serie de Micros Audiovisuales	60

CAPÍTULO IV

6.- PRODUCCIÓN DE LA SERIE DE MICROS AUDIOVISUALES 62

“NUTRISALUD”

7.1.- Pre-producción de la Serie de Micros	62
7.1.1.- Idea de la Serie de Micros	62
7.1.2.- Nombre de la Serie de Micros	63
7.1.3.- Objetivos Fijados	63
7.1.4.- Tipo de Micros	64
7.1.5.- La Audiencia	64
7.1.6.- La Periodicidad	65
7.1.7.- Campo y Medios de Difusión	66
7.1.8.- Recursos Humanos y Técnicos (Presupuesto)	67
7.1.9.- Selección de los Temas de los Micros	69
7.1.10.- Documentación y Elaboración de Cuestionarios	70
7.1.11.- Estructura de los Micros	70
7.1.12.- Escaleta de los Micros	71
7.1.13.- Elaboración de Guiones	71
7.1.14.- Coordinación de Locaciones	72
7.1.15.- Elaboración de Plan de Grabación	73

7.2.- Producción de la Serie de Micros	73
7.2.1.- Grabaciones de los Especialistas en Nutrición	74
7.2.2.- Grabaciones de Presentaciones y Despedidas de los Micros	74
7.2.3.- Grabaciones de Tomas de Apoyo	75
7.3.- Post-producción de la Serie de Micros	75
7.3.1.- Clasificación y Selección del Material Grabado	76
7.3.2.- Voces en Off	76
7.3.3.- Diseño y Elaboración del Logo de la Serie de Micros	77
7.3.4.- Musicalización	78
7.3.5.- Edición de los Micros	79
7.4.- Escaleta de la Serie de Micros “Nutrisalud”	80
7.5.- Guiones de la Serie de Micros “Nutrisalud”	86
7.5.1.- Ficha Técnica Micro I: “El Desayuno”	86
7.5.1.1.- Guión Técnico Micro I	88
7.5.2.- Ficha Técnica Micro II: “Los Carbohidratos”	95
7.5.2.1.- Guión Técnico Micro II	97
7.5.3.- Ficha Técnica Micro III: “Las Hortalizas”	104
7.5.3.1.- Guión Técnico Micro III	106
7.5.4.- Ficha Técnica Micro IV: “Las Proteínas”	113
7.5.4.1.- Guión Técnico Micro IV	115
7.5.5.- Ficha Técnica Micro V: “Alimentación y Cáncer”	122
7.5.5.1.- Guión Técnico Micro V	124

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES	131
RECOMENDACIONES	135
REFERENCIAS	137

ANEXOS **144**

I.- Carta de solicitud de grabación en Hacienda Santa Teresa	144
II.- Plan de grabación de “Nutrisalud”	146
III.- Entrevistas a Especialistas en Nutrición	150
IV.- Entrevistas a Productores Audiovisuales	161
V.- Registro fotográfico de las grabaciones de “Nutrisalud”	166
VI.- Propuesta “Nutrisalud”: Serie de Micros Audiovisuales (Producto Audiovisual en DVD)	

LISTA DE CUADROS

CUADRO 1.- Malnutrición en el Mundo (por Déficit y Exceso).	21
CUADRO 2.- Estado Nutricional de la Población Venezolana (entre 7 y 12 años).	25
CUADRO 3.- Estado Nutricional de la Población Venezolana (entre 13 y 17 años).	26
CUADRO 4.- Estado Nutricional de la Población Venezolana (entre 18 y 40 años).	26
CUADRO 5.- Temas Prioritarios Sugeridos por Especialistas en Nutrición.	37
CUADRO 6.- Temas Prioritarios Sugeridos para Futuros Micros Audiovisuales.	39
CUADRO 7.- Presupuesto de Producción de la serie de micros audiovisuales “Nutrisalud”.	69

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1.- Logo de la Serie de Micros “Nutrisalud”.	78
--	----

CAPÍTULO I

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La nutrición es uno de los pilares fundamentales de la salud y el crecimiento de los seres humanos. Tener una buena nutrición, en cualquier edad o etapa de la vida, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de un mejor estado de salud.

Tanto los niños como los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad son más fuertes, productivos y están en mejores condiciones para desarrollar al máximo su potencial siempre que tengan hábitos alimentarios saludables.

A pesar de que la alimentación es la principal responsable del funcionamiento del organismo humano, en la actualidad el mundo se enfrenta a una alarmante cifra de malnutrición.

La malnutrición o las enfermedades que se relacionan con la nutrición se deben a comer muy poco (malnutrición por déficit causante de la desnutrición), a comer demasiado (malnutrición por exceso responsable de la obesidad) o a llevar una dieta desequilibrada que no contiene todos los nutrientes, es decir, por carencia de diversas vitaminas y minerales esenciales en la dieta, principalmente, hierro, ácido fólico, vitamina A y yodo necesarios para tener un buen estado de salud.

La malnutrición, ya sea por déficit o por exceso, presenta riesgos considerables para la salud humana. Según el Departamento de Nutrición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición fue la causa de cerca de un tercio de todas las muertes infantiles en 2012: de 6,6 millones de niños en todo el mundo, 18.000 niños al día murieron antes de cumplir cinco años.

Por otra parte, la OMS en su artículo *Enfermedades No Transmisibles* (2013) asegura que las tasas de sobrepeso y obesidad son las enfermedades metabólicas que más padecen los jóvenes y adultos. Asimismo, resalta que estas patologías están sumamente asociadas al aumento de las enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares (como la hipertensión) y la diabetes. Estas enfermedades, a su vez, están afectando con cifras crecientes a los mismos jóvenes, adultos contemporáneos y adultos mayores que padecen estos trastornos alimentarios originados por la malnutrición por exceso.

Para 2008, las estimaciones mundiales que la OMS presentó en *World Health Statistics 2014* fueron las siguientes: 1.400 millones de adultos de 20 y más años tenían sobrepeso; de esta cifra, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos; y en general, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas.

En mayo de 2014, la OMS manifestó en su artículo *Obesidad y Sobrepeso* que estas enfermedades no transmisibles son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo: cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de estas enfermedades metabólicas. Además, se les atribuye el 44% de la carga de diabetes, el 23% de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de algunos cánceres.

Algunos especialistas en el área nutricional se atreven a hablar de la enfermedad bajo el término de “globesidad”, basados en las alarmantes cifras emitidas por la OMS (*Obesidad y Sobrepeso*, 2014), que registran aproximadamente 1.400 millones de adultos -mayores de quince años- con sobrepeso y, al menos, 500 millones de adultos obesos; y estiman que para el año 2015, habrá alrededor de 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad a nivel mundial.

Según Elsy Velázquez, endocrinóloga de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, en su artículo titulado *Retiro de la Sibutramina. Un paso atrás en el tratamiento de la obesidad* (2011), manifiesta que la prevalencia de la obesidad en Latinoamérica varía entre 9,9% y 35,7% y se relaciona en forma

independiente con el estatus socioeconómico, nivel educacional bajo, sedentarismo y los malos hábitos de alimentación, siendo las mujeres y la población que reside en áreas urbanas los grupos que más padecen esta enfermedad.

Igualmente, Velázquez indica en el artículo que de acuerdo al ranking de sobrepeso 2008 realizado por la OMS, Venezuela es el vigésimo cuarto país “más gordo del planeta”, al registrar un 65,2% de la población mayor de quince años con esta enfermedad.

En relación a la obesidad, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en su informe *The State of Food and Agriculture 2013*, muestra un cuadro con los porcentajes de obesidad que se registraron alrededor del mundo en 2008, situando a Venezuela como el séptimo país con mayor obesidad en América con un 30,8% y el primero en Suramérica.

Son diversos los factores que contribuyen al progresivo aumento de la malnutrición tanto en Venezuela como en el mundo, desde aspectos económicos hasta sociales y culturales.

Para el Instituto Nacional de Nutrición (INN), en su artículo *INN pionero en investigaciones sobre obesidad en Venezuela* (2008), el aumento de las cifras de sobrepeso y la obesidad es atribuible a factores sociales, culturales y económicos, tales como el sedentarismo cada vez más elevado de la mayoría de los empleos, los cambios en los medios de transporte y, en general, la vida citadina que cada vez aleja más a la población de las actividades físicas. A esta situación se le suma la modificación de la dieta diaria, con una tendencia al aumento de alimentos ricos en carbohidratos, grasas y azúcares.

Michael Latham, médico especialista en salud pública, catedrático de Nutrición Internacional en la Universidad de Cornell (Ithaca, Nueva York) y colaborador de la UNICEF, FAO, OMS, UNESCO y Banco Mundial, en su artículo *Nutrición Internacional y Problemas Alimentarios Mundiales en Perspectiva* (2003), manifiesta que la pobreza, la ignorancia de la sociedad con respecto al tema nutricional y las

enfermedades, junto con el suministro inadecuado de alimentos, ambientes insalubres, estrés social y discriminación, persisten desde hace cincuenta años como factores que interactúan y se combinan para crear condiciones en las que florece la malnutrición.

La FAO plantea en su informe *The State of Food and Agriculture 2013* que es clave que los países fomenten la mejora de la nutrición garantizando disponibilidad de alimentos accesibles, variados y nutritivos, pero también destaca como fundamental ayudar a los consumidores a hacer elecciones dietéticas saludables.

Para lograr que la población escoja opciones alimenticias más saludables, la FAO invita a la promoción de un cambio de comportamiento por medio de la educación sobre nutrición y campañas de información en el contexto de un entorno favorable que aborde también la higiene en el hogar y alimentos complementarios adecuados. Igualmente, esta organización mundial sugiere que estas campañas de información y educación, que afirma han demostrado ser eficaces, se realicen en lugares donde la desnutrición y las carencias de micronutrientes persisten como los principales problemas. Es necesario un enfoque orientado hacia el futuro que impida el aumento del sobrepeso y la obesidad, sobre todo, a largo plazo.

Siguiendo la misma línea de Latham y la FAO, Iván González, nutricionista egresado de la Universidad de Los Andes, resalta la necesidad de difundir mayor información nutricional y alimentaria, tanto para jóvenes como para adultos, al comprobar desde su experiencia directa con los pacientes el desconocimiento o poco manejo de información sobre alimentación.

González asegura que muchas de las patologías que presentan jóvenes y adultos, en gran medida, son producto de la falta de educación nutricional o por recibir información poco idónea e insuficiente al respecto. “El tema de la nutrición siempre termina abordándose cuando la persona ya padece una enfermedad. Nunca se aborda de manera preventiva”, resalta el Nutricionista.

Asimismo, el especialista en nutrición destaca que Venezuela carece de un programa nutricional de prevención y hace una invitación, tanto a las escuelas, institutos nacionales encargados de esta área de la salud y a los medios de comunicación masivos a hacer campañas educativas que brinden conocimientos claves para mejorar desde cada hogar y familia los hábitos alimentarios de los venezolanos.

Partiendo de lo que manifiesta el médico Latham, González y la FAO, la ignorancia o falta de información de las personas con respecto a la nutrición y los alimentos es una de las principales causas de la malnutrición de la población. La necesidad de frenar o disminuir los malos hábitos alimentarios y, con ellos, la desnutrición y la obesidad, se traducen en un problema que va más allá del espectro médico y económico: una vez más, la comunicación aparece como protagonista y solución.

Venezuela, como muchos otros países del mundo, carece de un programa informativo nacional sobre nutrición y buena alimentación. Actualmente, es poco e insuficiente el material y contenido sobre este tema que ofrecen los medios de comunicación masivos del país en su parrilla de programación.

Hoy en día, son contados los programas que tratan temas de nutrición y alimentación: *A Tu Salud Light*, programa transmitido por Venevisión Plus (un canal que sólo puede ver un grupo reducido de personas al ser éste un canal por suscripción), le da cabida al tema de alimentación saludable en una breve sección en la que únicamente se muestran opciones de platillos bajos en calorías y ricos en nutrientes que son preparados por chef especializados.

También se encuentra *Vida y Salud*, espacio informativo transmitido por Venevisión (canal de señal abierta) dentro de su Noticiero, que toca ocasionalmente la problemática de sobrepeso y obesidad con médicos especialistas, sin aportar información sobre cómo mejorar los hábitos alimentarios para evitar esos trastornos, es decir, se enfoca más hacia el área médica que al área nutricional.

Por su parte, magazines como *Vitrina* transmitido por Televen y *Portada's* en Venevisión no tienen secciones fijas de salud que hablen sobre nutrición y

alimentación: también ocasionalmente tratan temas saludables como el ejercicio, ofrecen recetas bajas en calorías y tips para “estar en forma”.

A diferencia de estos programas, el Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (CANIA), como parte de una campaña educativa de alimentación que realiza con el apoyo de Empresas Polar, ha conceptualizado y producido micros audiovisuales (de un minuto cada uno, aproximadamente) enfocados en orientar y sensibilizar a los niños y a sus padres o responsables sobre la importancia de tener buenos hábitos alimentarios en la etapa escolar. CANIA transmite estos micros enfocados específicamente en nutrición y alimentación a través de su página Web www.cania.org.ve y de los canales de televisión Vale TV y TV Familia.

En cuanto a los medios de comunicación impresos, las revistas de diarios importantes de circulación nacional como *Estampas* del periódico El Universal y *Todo En Domingo* de El Nacional publican con mayor frecuencia artículos relacionados con la nutrición y la alimentación saludable en sus secciones de Salud, difundiendo recetas saludables, artículos sobre la composición de los alimentos, ejercicio, enfermedades originadas por malos regímenes alimentarios, etc.

Lía González, Gerente de Producción de Canal Plus (con dieciséis años de experiencia en el área de producción audiovisual en canales como Venevisión, Radio Caracas Televisión, Televen y Sun Channel), asegura que no se han presentado iniciativas de realizar productos audiovisuales para televisión que se dediquen exclusivamente a la difusión de contenidos sobre nutrición y alimentación.

“No hay un productor que haya encontrado una fórmula perfecta para hacer algo así de una forma entretenida y enganchar a la gente. Hemos notado que la televisión ha desmejorado muchísimo y la gente ve mala televisión. Mientras más bizarro o amarillista sean los programas, más se ven”, señala la productora.

González considera que la ausencia de iniciativas semejantes también puede relacionarse a la falta de interés de los venezolanos sobre estos temas:

Si se va a hablar de algo interesante y que al mismo tiempo forme una conciencia para que tengamos una buena alimentación, es probable que a la gente le parezca aburrido; ya que a las personas no les gustan los médicos, no quieren estar en una sala de espera, no les parece atractivo sentarse y hablar con un médico que no entienden. La fórmula perfecta de cómo hacer que los canales de televisión o los medios en general hagan algo así, y que sea llamativo para que capte la atención del público, no existe aún. Me encantaría que alguien pudiese hacerlo, pero el tema es difícil de manejar. No es tan fácil volver algo tan pragmático a algo divertido. (González, entrevista electrónica, 2014).

Por su parte, Melissa Nahmens, productora audiovisual del Departamento de Variedades de Venevisión y también productora del portal Web Queleer.com.ve, afirma que se le ha dado un mal uso a los medios tradicionales venezolanos y se han orientado más hacia el entretenimiento que a fines educativos.

Igualmente, Nahmens resalta que durante sus más de diez años de experiencia en este canal venezolano, no se han presentado propuestas sobre la producción de algún programa o producto audiovisual dedicado a la difusión de contenidos educativos en materia de nutrición y alimentación:

No sé si de este tipo, pero sí otras con valor cultural, informativo y educativo, que han sido rechazados por considerar que no es lo que el público quiere, y realmente pienso que no es así. Muchas veces los medios han sido utilizados para otros beneficios o sólo entretenimiento y nada educativo. Además, el rating siempre los ha obligado a no ofrecerles otras cosas a los usuarios, y no prueban otras propuestas para no perder y de esta manera no acostumbran al usuario a otro tipo de información. (Nahmens, entrevista electrónica, 2014).

Como se puede observar, los temas nutricionales y de alimentación se abordan más en los medios impresos que en la televisión venezolana, aún cuando la información sobre esta área de la salud debería tener mayor difusión al ser la alimentación la principal responsable del funcionamiento del organismo humano y que, además, es la desencadenante de gran parte de las enfermedades comunes, como la diabetes y la hipertensión arterial, que padece la población mundial y nacional.

Como se pudo observar en los párrafos anteriores, el problema de investigación de este Trabajo de Grado gira en torno al déficit de información sobre una adecuada alimentación presente en los medios audiovisuales de señal abierta venezolanos.

Ante la precitada deficiencia informativa sobre nutrición en los canales de televisión venezolanos, resultó necesario crear un producto profesional que responda desde el ámbito comunicacional al vacío informativo y, a su vez, a la problemática de malnutrición en Venezuela.

El producto profesional propuesto y realizado en este Trabajo para solventar la falta de información fue una serie de micros audiovisuales, que tuvo por objetivo complementar la información existente en la programación de la televisión venezolana con respecto a la nutrición y, al mismo tiempo, responder a la necesidad de que la población tenga mayor conocimiento sobre cómo debería alimentarse para prevenir la desnutrición y la obesidad, y de esta manera, reducir considerablemente el porcentaje de malnutrición en el país.

Se escogió el formato de micros audiovisuales por la gran ventaja que tienen al captar rápidamente la atención de los televidentes y al ser recordados con facilidad porque ofrecen mensajes breves, precisos y directos, cargados de información sumamente relevante al durar pocos minutos. Además, los micros son muy versátiles y flexibles: pueden ser transmitidos en cualquier canal de televisión, a cualquier hora y varias veces al día por ser de poca duración y de bajo costo, a diferencia de un programa de televisión que ocupa obligatoriamente un bloque horario específico.

Uno de los propósitos de la realización de una serie de micros audiovisuales sobre nutrición y alimentación fue el mostrar a la población venezolana la importancia y los beneficios que conlleva el tener una alimentación nutritiva y saludable para mejorar su calidad de vida, estado de salud y rendimiento físico e intelectual.

Esta serie que se propone en el presente trabajo se basó en la producción de cinco micros audiovisuales que abordaron diferentes temas (uno por cada micro) sobre esta área de la salud y que fueron escogidos por su relevancia de acuerdo a la investigación que se realizó antes de llevarlos a cabo. Los micros tuvieron una

duración aproximada de cuatro minutos cada uno, ya que realizarlos de un tiempo superior a éste disminuiría sus potencialidades y ventajas.

La serie de micros se llamó “Nutrisalud”, al ser ésta una palabra que combina dos términos fundamentales que abarcan la temática del proyecto: nutrición y salud. Asimismo, al ser un nombre corto, será retenido y recordado rápidamente por los televidentes, por lo que la serie de micros será reconocida en un futuro con mayor facilidad.

La serie de micros “Nutrisalud” fue ideada para ser difundida en televisión y también en plataformas Web, al ser el medio digital una ventana que permite dar a conocer los contenidos a una mayor cantidad de personas y que sirve de soporte documental y de consulta a los usuarios, ofreciéndoles la opción de ver este producto audiovisual en el momento que lo deseen.

Según sus contenidos y objetivos, la serie de micros audiovisuales sobre nutrición pertenece al género informativo-educativo porque no sólo busca ampliar los conocimientos que maneja la población venezolana sobre estos temas, sino también intenta cambiar los hábitos alimentarios de las personas y promover la alimentación balanceada y saludable.

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la información prioritaria sobre nutrición y alimentación que debería conocer la población venezolana y cómo se puede sintetizar dicha información en una serie de micros audiovisuales?

2.- JUSTIFICACIÓN

La propuesta de la serie de micros audiovisuales sobre nutrición viene dada por la necesidad nacional de informar y educar a la población venezolana sobre esta área de la salud y de reforzar y profundizar los contenidos que ofrecen los medios de comunicación masivos al respecto, específicamente en la televisión. La alimentación es el combustible del ser humano al proporcionarle a su organismo todos los nutrientes que éste requiere diariamente para su crecimiento y desarrollo. Por esta razón, la alimentación es considerada como la base fundamental y determinante de la salud de cualquier persona. Dicho en otras palabras, Ernesto De La Cruz (2013) advierte en su artículo *La Alimentación* publicado por Fundación Bengoa:

Es preciso considerar la *Educación Nutricional* en razón de los factores que determinan el comportamiento alimentario del ser humano y que son la base de la enorme variabilidad de hábitos que presentan los individuos, al llevar a cabo su elección de alimentos. [...] Si bien la educación en materia alimentaria y nutricional no es la respuesta total a los problemas que se presentan por carencias o excesos en el consumo, sí constituye un aspecto sustantivo de la educación formal. (De La Cruz, *La Alimentación*, 2013).

La educación nutricional y alimentaria a través de la televisión (en el caso puntual de esta propuesta) representa una estrategia que permite prevenir e incluso corregir, a corto o mediano plazo, los hábitos de consumo de alimentos de los venezolanos, que se caracteriza actualmente por carencias, excesos y desequilibrios; y al mismo tiempo, alertar a la población sobre la importancia de tener una alimentación balanceada y de ingerir todas las comidas diarias recomendadas por los especialistas.

Retomando lo que expresa el médico Michael Latham, la ignorancia de la sociedad con respecto a la alimentación es una de las causas de las alarmantes cifras de malnutrición en el mundo y en Venezuela. La malnutrición es la desencadenante de trastornos y enfermedades como la desnutrición y la obesidad; y éstos a su vez, son las causas principales de diversas enfermedades comunes como la diabetes,

hipertensión arterial, anemia, anorexia. Por este motivo, la propuesta presentada en este trabajo no sólo responde a una necesidad informativa, sino también a una necesidad sanitaria.

Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son actitudes y prácticas que la educación puede modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas. La educación está pasando a ser indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización, y cuyos regímenes alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados con alto contenido de azúcar, grasas y sal. (FAO, *La Importancia de la Educación Nutricional*, 2011).

2.1.- ALCANCE

Con el presente trabajo, se pretendió explorar la falta de información y desinformación de los medios de comunicación masivos de Venezuela sobre temas de nutrición y alimentación. A partir de esa exploración, se buscó proponer productos audiovisuales, como los micros, para cubrir ese vacío informativo y responder a la necesidad de educar a la población venezolana sobre esas áreas, en pro de la mejora de sus hábitos alimentarios y, al mismo tiempo, intentar reducir el porcentaje de malnutrición que se registra en el país.

2.2.- LIMITACIONES

Para el desarrollo de este trabajo de licenciatura, se presentó como posible limitación el costo monetario de la producción de los micros audiovisuales propuestos, que puede superar el presupuesto de su realizadora. Sin embargo, esta limitación no fue un impedimento que imposibilitó llevar a cabo este proyecto.

La única limitación que se presentó fue el acceso a fuentes oficiales y a datos y cifras recientes, ya que por una parte, los principales organismos mundiales que se encargan de hacer investigaciones y evaluaciones sobre nutrición no realizan estudios estadísticos todos los años, sino cada cierto tiempo; y por otra parte, las instituciones oficiales nacionales como el Instituto Nacional de Nutrición (INN), el Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS) y el Instituto Nacional de Estadística (INE) no proporcionaron cifras recientes sobre malnutrición (desnutrición y obesidad) en Venezuela cuando se acudió a ellas, alegando que sólo tienen las cifras que aparecen en sus portales Web (hasta 2010-2011).

3.- OBJETIVOS

3.1.- OBJETIVO GENERAL:

Producir una serie de micros audiovisuales orientados a dar respuesta al déficit de información sobre una adecuada alimentación que existe en los medios audiovisuales venezolanos.

3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Explorar la falta de información sobre una adecuada alimentación en los medios audiovisuales nacionales como una de las causas de la malnutrición en Venezuela.
2. Definir cuáles son las principales patologías generadas por la malnutrición y cuáles son los temas prioritarios sobre alimentación que debe conocer la población venezolana.
- 3.- Elaborar la estructura de los cinco micros audiovisuales, el plan de producción y los guiones con el contenido de cada producto televisivo para su posterior grabación.
4. Producir los cinco micros audiovisuales sobre nutrición para televisión con una duración máxima de cuatro minutos cada uno.
5. Editar los cinco micros audiovisuales sobre nutrición para su posterior presentación académica.

CAPÍTULO II

4.- MARCO TEÓRICO

4.1.- ANTECEDENTES:

De acuerdo a una revisión documental de trabajos de otros investigadores enmarcados en el área de producción audiovisual, educación en los medios de comunicación y nutrición y salud, se citan los siguientes antecedentes:

Según Coronato y Muñoz (1994), en su trabajo titulado **“Reciclar Para Conservar: serie de micros de educación ambiental”**, cuyo objetivo general es: sensibilizar a diferentes sectores de la población venezolana sobre la importancia y necesidad de establecer una mejor relación individuo-ambiente a través de la enseñanza del reciclaje para conseguir un equilibrio entre ambos; llegaron a la conclusión de que los micros audiovisuales son un medio de difusión capaz de modificar la conducta y el estilo de vida de las personas, además de que sirven para incentivar a la población a contribuir con la preservación de la naturaleza e incorporarse a la práctica del reciclaje para reutilizar los recursos que el mismo ambiente les proporciona.

Según Vargas (2004), en su trabajo titulado **“Mundo Aventuras: programa de televisión para hacer de Caracas una ciudad educadora”**, cuyo objetivo general es: diseñar una propuesta de un programa de televisión dirigido al público infantil y juvenil, basado en el concepto de la “ciudad educadora” que implica aprovechar museos, parques, sitios históricos, entidades bancarias, entre otras instituciones públicas y privadas que hacen vida en Caracas y utilizarlas como recurso pedagógico; determinó que la televisión tiene grandes ventajas difusivas, por lo que puede ser utilizada como un instrumento pedagógico y didáctico para la población. Asimismo, concluyó que es necesario que existan medios de calidad, no sólo en aspectos técnicos, sino en cuanto a la transmisión de mensajes positivos que influyan en la formación de ciudadanos con “miradas inteligentes”, capaces de

aprender sobre temas desconocidos y adoptar comportamientos más favorables para mejorar su entorno.

“A Tu Salud Light”: es un programa transmitido actualmente por el canal de suscripción Venevisión Plus, que apuesta a la salud y mejor calidad de vida. Este espacio televisivo es conducido por María Laura García que, junto con el asesoramiento de distintos profesionales en el área de la salud, se dedica a informar de los últimos avances médicos a través de situaciones y protagonistas reales.

Cada programa ofrece datos nutricionales, consejos, curiosidades médicas y tips en distintas áreas dedicadas al bienestar físico y mental. Igualmente, pone en práctica la premisa de “curarse en salud” y ofrece la posibilidad de que el telespectador se comuniquen con el programa para aclarar dudas a través de una sección de preguntas y repuestas.

El objetivo final de este programa es que el televidente mejore su estilo de vida a través de la práctica deportiva y la alimentación balanceada, y que se entienda el concepto de salud como un bienestar personal y social que hay que procurarse siempre para disfrutar de la vida en un cien por ciento.

El programa cuenta con diferentes secciones, entre ellas: Avances Médicos (muestra la capacidad evolutiva de la ciencia y se presentan los más modernos procedimientos médicos); Ejercicios Sin Excusas (muestra rutinas simples de ejercicios en escenarios paradisíacos); Comiendo Sano y Donde Quieras (reconocidos chefs preparan recetas bajas en calorías que satisfacen las necesidades nutricionales, y donde se demuestra que alimentarse sano, no significa comer insípido); Relax y Salud (muestra las herramientas provenientes del mundo de la medicina alternativa, que ayudan a restar estrés, relajar y sumarle puntos a la salud); y Consulta Médica (muestra patologías, tratamientos y prevención de enfermedades).

Además de ser transmitido por Venevisión Plus, “A Tu Salud Light” es difundido en la Web a través del portal: <http://www.atusaludenlinea.com>, en el que también se emiten micros audiovisuales derivados del concepto general del programa televisivo: salud y calidad de vida.

Campaña Educativa de Alimentación CANIA: El Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano (CANIA), como parte de una campaña educativa de alimentación que realiza con el apoyo de Empresas Polar, ha conceptualizado y producido micros audiovisuales (de un minuto cada uno, aproximadamente) enfocados en orientar y sensibilizar a los niños y a sus padres o responsables sobre los buenos hábitos alimentarios en la etapa escolar. CANIA difunde esta serie de micros a través de medios masivos de comunicación venezolanos como Vale TV y TV Familia, anudando así esfuerzos para lograr una mejor calidad de vida en los más pequeños de la casa. Igualmente, los micros audiovisuales están disponibles en su página Web: <http://www.cania.org.ve>. Algunos de los micros audiovisuales son: “Desayuna temprano y gana”, “Comer sano en familia”, “5 al día” y “Ponle color a tu merienda”.

“Comer Bien, Vivir Bien”: es una serie de micros audiovisuales producidos por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) que promueve la importancia del consumo de frutas y vegetales y carbohidratos de consumo cotidiano en Venezuela.

Hasta la fecha, esta serie cuenta sólo con cinco micros: “Frutas y Hortalizas”, “Plátano”, “Papa”, “Maíz” y “Yuca”. Adicionalmente, el INN ha realizado un video explicativo sobre el “Trompo Alimenticio” (que ahora reemplaza a la tradicional pirámide de la alimentación en Venezuela) y otro video sobre la importancia de la “Lactancia Materna”.

Los micros únicamente están disponibles en el portal Web del INN (<http://www.inn.gov.ve>).

“Contrastes”: es un programa matutino (magazine) transmitido por Venezolana de Televisión (VTV) de lunes a viernes (de 8:30 a 10 am), que ofrece información sobre desarrollo social, salud, nutrición, turismo, música y cultural en general.

Este programa, más que información educativa nutricional, ofrece tips alimentarios y recetas saludables. En algunas de sus emisiones, se ha abordado el tema de la importancia de la actividad física, el desayuno y los efectos dañinos de las bebidas gaseosas.

Si bien el contenido que ofrecen sobre cada tema puede considerarse relevante y sustancioso, al ser un magazine, la sección de Nutrición tratará un tema distinto diariamente. Esto quiere decir que cada tema sólo sale al aire o puede ser visto una vez, sin repetición, y únicamente dentro del horario del programa

La sección de Nutrición de “Contrastes” es presentada por el periodista César Concepción y tiene una duración seis minutos aproximadamente por cada emisión del programa. Cuenta con un especialista en Nutrición que desarrolla el contenido y también con una encuesta de calle a personas sobre el mismo tema del día.

“**Saber Vivir**”: es una serie de micros audiovisuales transmitida actualmente por el canal Globovisión, de la mano de la periodista Martha Palma Troconis, que aborda diferentes temas de salud, enfocados fundamentalmente en el área médica. Los micros tratan temas desde “Aprender a cómo utilizar un inhalador para el asma”, “Mitos y realidades de la anestesia” hasta testimonios vivenciales como el micro “Ramón Blanco, un ejemplo de vida para muchas personas”.

Saber Vivir no profundiza en temas de nutrición que enseñen sobre cómo mejorar los hábitos alimentarios: trata especialmente las enfermedades que derivan de la malnutrición. Un ejemplo es el micro “La obesidad puede generar cáncer de mama, de colon y diabetes”, que aborda esta enfermedad metabólica como la responsable de enfermedades comunes, entre ellas, el cáncer. Otro tema relacionado con la nutrición que se ha tratado en esta serie de micros es la lactancia materna: “Recomendaciones para madres con bebés recién nacidos sobre la lactancia materna”.

Al igual que *Vida y Salud*, *Saber Vivir* se centra más en el área médica en general, en abordar principalmente temas relacionados con enfermedades de cualquier índole y en brindarles soluciones médicas a las personas que las padecen. Sin embargo, no tratan estas enfermedades desde el punto de vista de la prevención, como es el caso del micro de la obesidad mencionado en el párrafo anterior, enfermedad que está íntimamente relacionada con la alimentación y en ningún micro ofrece información que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios para evitar padecerla y disminuir los riesgos de sufrir otras patologías (no trata esta problemática desde la raíz).

Los micros de *Saber Vivir* también se encuentran en plataforma Web, en el portal del mismo canal que los transmite: <http://globovision.com/seccion/saber-vivir/> y en su canal de Youtube: Globovisión Noticias.

“Siempre Saludable”: es una nueva sección informativa de salud de El Noticiero Televen (transmitido por el canal del mismo nombre) conducida por la periodista Mónica Bellot. En este espacio se tratan diversos temas de interés general enfocados en el área médica como por ejemplo: “La ortorexia”, “Cura contra el Alzheimer”, “Células madre para el corazón”, “Fibrosis quística”, entre otros temas.

En una de las emisiones de *Siempre Saludable* titulada “Guía Alimenticia” se abordaron las mejoras realizadas por científicos de la Universidad de Harvard a la Guía de Alimentación presentada por el Gobierno de los Estados Unidos: esta emisión se centró en la diferenciación entre ambas guías con respecto a las porciones recomendadas a consumir, sin profundizar en los beneficios de cada grupo de alimentos.

Hasta la fecha, la “Guía Alimenticia” es el único tema relacionado directamente con la nutrición que se ha tratado en este espacio informativo. Los videos de cada una de las emisiones están disponibles únicamente en el canal de Youtube: Televen Tv.

“Vida y Salud”: es un espacio informativo (no fijo) de Noticiero Venevisión (transmitido por el canal del mismo nombre) conducido por la periodista Ana Alicia Alba, en el que se trata ocasionalmente la problemática de sobrepeso y obesidad con médicos especialistas, sin aportar información sobre cómo mejorar los hábitos alimentarios para evitar esas enfermedades. *Vida y Salud* se enfoca más en temas relacionados con el área médica en general que con el área nutricional.

La página del Noticiero Venevisión tiene un espacio dedicado a artículos sobre temas de salud: <http://www.noticierovenevision.net/vida-y-salud> y otro en el que aparecen algunas de las emisiones de *Vida y Salud* que han salido al aire: <http://www.noticierovenevision.net/videos/vida-y-salud>. Como se puede observar en ambos enlaces, esta sección informativa no profundiza en temas de alimentación y nutrición; sino en temas médicos como el cáncer, dengue, cirugías estéticas, cuidado de la piel, entre otros afines.

“Vitrina” y “Portada’s”: son programas matutinos (de género magazine) transmitidos actualmente por los canales de señal abierta Televen y Venevisión, respectivamente, que incluyen secciones de salud en las que ocasionalmente abordan temas de nutrición y alimentación. Se enfocan principalmente en temas saludables relacionados con la “onda fitness” como el ejercicio, recetas bajas en calorías y tips para “estar en forma”.

4.2.- BASES TEÓRICAS:

4.2.1.- La Malnutrición: Una Problemática Global:

En este apartado se expone la problemática de malnutrición existente tanto a nivel mundial como de América Latina y, especialmente, a nivel de Venezuela.

4.2.1.1.- La Malnutrición en el Mundo:

La malnutrición no es una problemática reciente, y en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. Hoy en día, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye la desnutrición (por déficit), la obesidad y el sobrepeso (por exceso), particularmente en los países en desarrollo.

La población mundial se encuentra en diferentes etapas de transición demográfica, epidemiológica y nutricional, pero es en esta última en la que se manifiestan los problemas de malnutrición en todas sus formas, un problema que es denominado por la FAO como “doble carga de la malnutrición”, ya que puede haber malnutrición por déficit y por exceso al interior de un mismo país.

Por un lado, un grupo de países enfrenta aún graves problemas de desnutrición y carencias de micronutrientes (como hierro, zinc, vitamina A y ácido fólico); y por otro, un grupo ha aumentado la prevalencia del sobrepeso y obesidad, y a su vez, las enfermedades crónicas que de ellas derivan (enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, entre otras).

La doble carga de la malnutrición viene dada por las profundas transformaciones en los patrones alimentarios de las últimas décadas. Ahora, no sólo se presenta un problema de malnutrición por déficit (alimentación insuficiente), sino que a éste se le suma la malnutrición provocada por un consumo excesivo de alimentos procesados, altos en calorías y pobres en nutrientes (normalmente más accesibles para los hogares de menores recursos respecto a otros alimentos saludables).

La malnutrición por exceso ha traído como resultado un rápido aumento de la prevalencia de exceso de peso en niños y adultos a nivel mundial. Ambos problemas de malnutrición afectan con mayor fuerza a los grupos de menor nivel socioeconómico.

Según cifras publicadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2013, en su reporte *Desafíos*, hay cerca de 115 millones de niños que presentan desnutrición; siendo ésta la causa que contribuye a cerca de un tercio de la mortalidad infantil en el mundo.

Dentro de la problemática de desnutrición, se encuentra la desnutrición materna, un fenómeno común en muchos países en desarrollo, que lleva al desarrollo fetal deficiente y a un mayor riesgo de complicaciones del embarazo. Tanto la desnutrición materna como la desnutrición infantil suponen más del 10% de la carga de morbilidad mundial.

En cuanto al sobrepeso y la obesidad, la OMS señala que hay cerca de 1.5 miles de millones de personas con sobrepeso en el mundo, de las que 500 millones son obesas. Cada año fallecen 2.6 millones de personas aproximadamente como consecuencia de la malnutrición por exceso.

En otro informe publicado por la OMS, *World Health Statistics 2014*, en 2012 se registraron las siguientes cifras de malnutrición por déficit y por exceso a nivel mundial:

Región	Desnutrición en menores de 5 años	Obesidad en menores de 5 años	Obesidad en adultos mayores de 20 años
Sudeste Asiático	26,6%	3,8%	5,4%
África	24,6%	6,4%	16,4%
Mediterránea Oriental	13,6%	8,1%	37,5%
Pacífica Occidental	3,9%	5,3%	11,9%
América	2%	7,6%	53,2%
Europa	1,5%	12,1%	43,5%

Cuadro 1. Malnutrición en el Mundo (por Déficit y Exceso).

Como se puede observar, la región que presenta mayor porcentaje de malnutrición por déficit en menores de 5 años es el Sudeste Asiático con 26,6%, seguido de África (24,6%), la región Mediterránea Oriental (13,6%), la región Pacífica Occidental (3,9%), América (2%) y Europa (1,5%).

Europa es la región que registra mayor prevalencia de obesidad infantil con 12,1%, seguida de América (7,6%), la región Mediterránea Oriental (8,1%), África (6,4%), la región Pacífica Occidental (5,3%) y el Sudeste Asiático (3,8%).

Sobre la obesidad en adultos mayores de 20 años, América es la que encabeza la lista con 53,2%, seguida de Europa (43,5%), la región Mediterránea Oriental (37,5%), África (16,4%), la región Pacífica Occidental (11,9%) y el Sudeste Asiático (5,4%).

Tomando en cuenta estas cifras de la OMS, se puede determinar que la malnutrición por déficit predomina más en el hemisferio oriental que en el occidental; mientras que con la malnutrición por exceso ocurre lo inverso: se presenta más en América y Europa que en el continente asiático, africano y Oceanía.

A nivel de América Latina y el Caribe, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2013*, expone que la desnutrición global ha tenido una evolución positiva en la región en los últimos veinte años, al pasar de 4.3 en 1990 a 1.9 millones de niños con bajo peso en 2012.

Los países suramericanos y centroamericanos presentan niveles de desnutrición inferiores a 10% (en menores de 5 años) para el período 2005-2012. Sólo en los casos de Haití, Guatemala y Guyana se encuentran prevalencias de dos dígitos.

Trece países suramericanos y centroamericanos tienen niveles de desnutrición global inferiores a 5% para el total de la población infantil considerada, destacándose los casos de Chile y Costa Rica, cuyos niveles llegan a 0,5% y 1,1%, respectivamente.

Con respecto a la malnutrición por exceso, para el 2010 América Latina y el Caribe registraron 3.8 millones de menores de cinco años con obesidad; y en el caso de los adultos, se estima que para el año 2015 la prevalencia de malnutrición por exceso alcance a 39% del total de la población mayor de 20 años. La población que resulta más vulnerable a los efectos de la obesidad son, principalmente, los habitantes con menores ingresos, en especial, las mujeres y los niños.

La obesidad es considerada una pandemia mundial, que también afecta a los países de América Latina y el Caribe. Se trata de una enfermedad compleja y multicausal, en la que influyen factores metabólicos, genéticos, conductuales, ambientales, culturales y socioeconómicos.

La FAO enumera algunos cambios sustanciales en los estilos de vida que están en el trasfondo de la obesidad:

- Reemplazo de las dietas saludables por una alimentación basada en alimentos altos en grasas, principalmente saturadas y trans, además de azúcar y sodio.
- Bajo consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- Inactividad física.

En América Latina y el Caribe, el 23% de la población adulta mayor de 20 años presenta prevalencia de obesidad. Entre los países más afectados por la obesidad en adultos en la región se encuentran en el Caribe: San Cristóbal y Nieves (41%),

seguido de Bahamas y Barbados, ambos con una prevalencia de 33,4%. En la zona mesoamericana: Belice con 35% y México con 33%; mientras que en Sudamérica los países que presentan mayor proporción de adultos obesos son Venezuela con un 31%, y Argentina y Chile con 29%.

En el caso de los niños menores de 5 años, el aumento de la prevalencia del sobrepeso en la región ha sido constante durante los últimos 25 años. Para 1990 el sobrepeso afectó al 6,5% de los prescolares; en el 2010 llega al 7,1%, y se estima que para el 2015 alcance al 7,3% de los niños de la región. Trece países de la región han aumentado la prevalencia de sobrepeso infantil, siendo Argentina (9,9%), Perú (9,8%) y Chile (9,5%) los que presentan mayor porcentaje.

La desnutrición y la carencia de micronutrientes no sólo comprometen la salud de niños y adultos, sino que además repercute en el desarrollo económico y social de los países y su inserción en la economía globalizada.

Por su parte, el sobrepeso y la obesidad conllevan a consecuencias más peligrosas: son considerados los principales factores de riesgo para el aumento de las probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades al corazón y el cáncer; repercutiendo en la calidad de vida de las personas.

4.2.1.2.- La Malnutrición en Venezuela:

El crecimiento socioeconómico que se registró durante el siglo XX en Venezuela, a partir del descubrimiento y explotación del petróleo, produjo un acelerado proceso de urbanización, condujo a un nivel superior y fue modificando el sistema alimentario y los patrones nutricionales de los venezolanos.

Venezuela, como parte de un mundo cada vez más globalizado, en donde prevalecen las dietas malsanas, el sedentarismo y estilos de vida poco saludables, la malnutrición figura como una problemática nacional. Como se ha mencionado anteriormente, la malnutrición puede ser por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad).

La doctora Mercedes López de Blanco, Vicepresidenta de la Fundación Bengoa, en el Congreso Internacional de Nutrición y Salud "Dr. José María Bengoa" realizado en octubre de 2013, asegura que Venezuela tiene una "doble carga" porque la población sufre de desnutrición (bajo peso) y de sobrepeso y obesidad al mismo tiempo. Estas condiciones, a pesar de ser antagónicas, tienen un mismo origen: la mala alimentación.

López señala que esta doble carga es una epidemia nutricional que evidencian todos los países en vías de desarrollo, y que en los países desarrollados se mantiene una tendencia hacia la obesidad únicamente.

De acuerdo al análisis de las estadísticas más recientes publicadas por organismos internacionales de salud y nutrición, la problemática de malnutrición tanto por déficit como por exceso también afecta a gran parte de los venezolanos.

Se pudo observar en las estadísticas, la desnutrición se registra más que todo en niños; mientras que el sobrepeso y la obesidad se presentan como problemas alarmantes de todos los grupos etarios (principalmente, en niños y adultos).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en su informe *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2013*, la desnutrición en Venezuela en niños menores de 5 años se ha reducido considerablemente, pasando de un 7% en 1996 a un 2,9% en 2012. Con respecto al sobrepeso en menores de 5 años, la cifra aumentó de 4% en 1990 a 6,1% en 2007.

La doctora López indica que, según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) entre 2008 y 2010, en el cual analizaron los casos de 10.000 niños y niñas con edades comprendidas entre 5 y 16 años, entre el 20 y el 22% sufre de sobrepeso/obesidad y entre el 14 y el 16% de desnutrición.

El Banco Mundial (BM) en sus datos estadísticos de *Prevalencia de Desnutrición*, registró que en 2012 el porcentaje de desnutrición total en el país fue de 5% (con respecto a la cifra de desnutrición mundial).

En cuanto a la malnutrición por exceso, la FAO afirma que la prevalencia de obesidad es superior en adultos mayores de 20 años: Venezuela ocupa el sexto lugar en América Latina y el Caribe y el primero a nivel Suramericano con un 31% en 2008.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe *World Health Statistics 2014*, señala que en Venezuela el porcentaje de obesidad en adultos mayores de veinte años fue de 61,4% para 2008: 26,6% de los hombres son obesos, mientras que el 34,8% de las mujeres sufren de obesidad.

Igualmente, la OMS registró en 2008 que un 67,8% de los hombres y un 66% de las mujeres mayores de 20 años sufren de sobrepeso, considerado como una condición de riesgo que conlleva a la obesidad.

Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) entre los años 2008 y 2010, titulado *Sobrepeso y Obesidad en Venezuela*, señala que el 25,51% de los niños entre los 7 y 12 años tienen sobrepeso/obesidad; el 29,66% de los adolescentes entre los 13 y 17 años es obeso, y el 44,82% de los adultos entre los 18 y los 40 años sufre de la misma enfermedad.

A continuación, se presenta un cuadro con cifras más detalladas de acuerdo a los grupos etarios:

Grupo Etario	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Déficit
De 7 a 12 años	9,87%	17,57%	57,88%	14,68%

Cuadro 2. Estado Nutricional de la Población Venezolana (entre 7 y 12 años).

En el caso de los sujetos entre los 7 y 12 años, el 27,44% presenta malnutrición por exceso: un 17,57% tiene sobrepeso y un 9,87% es obeso.

Delta Amacuro encabeza los porcentajes de obesidad con 19,07%, seguido de Bolívar con 15,29%. Yaracuy se ubica como el Estado con menor porcentaje de obesidad con 2,02%, seguido de Táchira con 2,68%.

Igualmente, parte de este grupo etario también presenta malnutrición por déficit: un 14,68% registra déficit nutricional. Vargas ocupa la primera posición con

mayor déficit al registrar un 25,03%, seguido de Barinas con un 18,37%. Trujillo es el Estado con menor déficit al registrar un 10,19%, seguido de Mérida con 11,79%. (Cifras del INN, 2008-2010).

Grupo Etario	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Déficit
De 13 a 17 años	9,33%	12,03%	61,34%	17,3%

Cuadro 3. Estado Nutricional de la Población Venezolana (entre 13 y 17 años).

En el caso del grupo etario de 13 a 17 años, el 21,36% tiene malnutrición por exceso: el sobrepeso se sitúa en un 12,03%, mientras que la obesidad afecta a un 9,33%.

Delta Amacuro resulta ser la entidad con mayor prevalencia de obesidad en este grupo de edad, alcanzando un 21,33%, seguido de Zulia con un 14,58%. El Estado Táchira registra la menor prevalencia de obesidad con 2,71%, seguido de Apure con 4,5%.

Por otro lado, un 17,3% de este grupo sufre de malnutrición por déficit, siendo Apure la entidad con mayor prevalencia de déficit nutricional con 24,44%, seguido de Trujillo con 22,22%. Yaracuy se presenta como el Estado con menor déficit nutricional con 9,15%, seguido de Zulia con 13,02%. (Cifras del INN, 2008-2010).

Grupo Etario	Obesidad Mórbida	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Delgadez
De 18 a 40 años	1,78%	23,65%	29,52%	41,53%	3,51%

Cuadro 4. Estado Nutricional de la Población Venezolana (entre 18 y 40 años).

A diferencia del grupo etario anterior, las personas entre los 18 y 40 años presenta mayor porcentaje de malnutrición por exceso (54,95%): el 29,52% corresponde a individuos con sobrepeso, el 23,65% a obesidad y 1,78% a obesidad mórbida.

Amazonas figura como la entidad con mayor prevalencia de obesidad con un 33,12%, seguido de Barinas con un 30,99%. El Estado Portuguesa registra el menor porcentaje de obesidad con 11,39%, seguido de Mérida con 16,74%.

En cuanto a la malnutrición por déficit, las cifras registradas por el INN entre 2008-2010 presentan un 3,51% de personas con delgadez, siendo Aragua el Estado con mayor prevalencia de delgadez con 6,7%, seguido de Anzoátegui con 6,4%. Apure registra el menor porcentaje de delgadez con 1,68%, seguido de Miranda con 1,91%.

Partiendo de las estadísticas más recientes del INN, la FAO, el Banco Mundial y la OMS, se puede determinar que la malnutrición por exceso es la que predomina en Venezuela al registrarse elevados y alarmantes porcentajes que van en aumento en los grupos etarios más avanzados; mientras que la malnutrición por déficit se presenta principalmente en niños, quienes tampoco escapan de las cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad.

4.2.2.- La Nutrición como Factor Determinante del Estado de Salud:

4.2.2.1.- Enfermedades Crónicas Asociadas a la Malnutrición:

La malnutrición, tanto por déficit como por exceso, trae consigo una serie de factores de riesgo que hoy en día ya son considerados como enfermedades metabólicas: la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad (abordadas en el apartado anterior). Éstas, a su vez, pueden ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles, comunes a nivel mundial y nacional, que deterioran progresivamente el estado de salud de las personas que las padecen.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las enfermedades crónicas son consideradas como enfermedades no transmisibles (ENT), al no transmitirse de persona a persona. Las ENT son de larga duración y, por lo general, evolucionan lentamente en el organismo humano.

Según cifras de la OMS, publicadas en marzo de 2013 en informe de prensa *Enfermedades No Transmisibles*, las ENT fueron la principal causa de mortalidad en todos los continentes (excepto en África). Sin embargo, estimaciones actuales reflejan que para el año 2020 la región africana tendrá los mayores incrementos de mortalidad por ENT. En los países africanos, se prevé que las defunciones por ENT superarán la suma de las causadas por las enfermedades transmisibles y nutricionales, y por la morbilidad materna y perinatal como causa más frecuente de muerte en 2030.

La OMS establece cuatro tipos principales de enfermedades crónicas que son responsables del 80% de las muertes por ENT en 2013:

- Las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares): constituyen la mayoría de las defunciones por ENT con 17,3 millones cada año.
- El cáncer: 7,6 millones de defunciones a nivel mundial.
- Las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma): 4,2 millones de defunciones a nivel mundial.
- La diabetes: 1,3 millones de defunciones a nivel mundial.

Esta Organización internacional enumera como factores de riesgo de las ENT: el envejecimiento, una urbanización rápida y no planificada, y la mundialización de modos de vida poco saludables. Entre los modos de vida poco saludables se encuentran las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco y el consumo excesivo de alcohol; que pueden originar tensión arterial elevada, aumento de la glucosa sanguínea, hiperlipidemia, sobrepeso y obesidad.

Generalmente, las ENT suelen asociarse a los grupos de edad más avanzada, pero en realidad afectan a todos los grupos etarios (niños, adolescentes, adultos y ancianos), sin distinción alguna. La OMS manifiesta que más de 9 millones de las muertes atribuidas a las enfermedades no transmisibles se producen en personas menores de 60 años de edad; y el 90% de estas muertes “prematuras” ocurren en países de ingresos bajos y medianos.

Por otra parte, Michael Latham, Profesor de Nutrición Internacional de la Universidad de Cornell (Estados Unidos), en su informe *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo* publicado por la FAO en 2002, expone las siguientes enfermedades crónicas como asociadas a la nutrición: enfermedad cardíaca arterioesclerótica; hipertensión o presión arterial elevada; diabetes mellitus; cáncer; osteoporosis.

Latham hace la acotación de que la causa de algunas de estas enfermedades es claramente alimentaria; y en otras, la dieta puede contribuir en forma importante a la causa o al tratamiento de la misma.

Judith Brown, Investigadora de Nutrición y Profesora de la División de Epidemiología y del Departamento de Obstetricia de la Universidad de Minnesota (Estados Unidos), en su libro *Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida* (2010), señala que las enfermedades crónicas que más padecen los adultos a nivel mundial son: cardiopatía, aterosclerosis, cáncer, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Asimismo, Brown expone que la alimentación y la nutrición tienen mayor influencia para alcanzar una larga vida que los aspectos genéticos, los sistemas de atención a la salud y el medio ambiente:

Los factores de estilos de vida explican alrededor de la mitad de las muertes prematuras. [...] Aunque las principales causas de muerte a los 21 años de edad (lesiones no intencionadas, homicidio y suicidio) no se relacionan con la nutrición, una buena alimentación reduce el riesgo que conduce a las causas primarias de muerte en la adultez, a saber, enfermedad cardíaca, cáncer, accidente vascular cerebral y diabetes mellitus. En la edad adulta, la nutrición apoya un estilo de vida activo, contribuye al mantenimiento de un peso saludable y promueve la salud física y el bienestar. (Brown, *Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida*, 2010).

Con respecto a Venezuela, Iván González, Nutricionista de Universidad de Los Andes, manifiesta que altos porcentajes de malnutrición que existen en el país provocan gran parte de las enfermedades crónicas que padece la población.

Según González, son muchas las enfermedades que se derivan de malos hábitos alimentarios, y que las más comunes en Venezuela son: diabetes mellitus, hipertensión y cáncer:

La diabetes y la hipertensión son los casos que más se consiguen a nivel clínico y es lo que más llega acá. De ahí derivan otras enfermedades más. Por ejemplo: de la diabetes puedes conseguir pie diabético, nefropatía diabética, retinopatía diabética, neuropatía diabética. Son enfermedades causadas por la misma diabetes que afectan partes específicas del cuerpo. La hipertensión también trae problemas secundarios a nivel de circulación, a infartos y problemas renales. (González, entrevista personal, 2014).

Según datos estadísticos publicados por la OMS en 2010, las enfermedades crónicas fueron la causa del 66% de las muertes en Venezuela. Las enfermedades cardiovasculares ocuparon el primer lugar entre las causas de mortalidad por ENT con un 31%; seguida por lesiones con 21%; el cáncer con 15%; condiciones nutricionales maternas y perinatales con 13%; la diabetes con 6%; enfermedades respiratorias con 3% y otras ENT con 11%.

Para 2011, las muertes por ENT aumentaron considerablemente. De acuerdo con cifras publicadas por el Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS), se registró un total de 143.020 defunciones en Venezuela por veinticinco principales causas diagnosticadas. De esa veinticinco causas, las enfermedades del corazón ocuparon el primer lugar con más de 30.500 muertes, es decir, un 21,36%.

En segundo lugar, se posicionó el cáncer con más de 22.300 defunciones (15,61%), porcentaje que involucra tres tipos (Tumores malignos de los órganos digestivos, tumores malignos de los órganos respiratorios e intratorácicos -incluye: oído medio-, y tumores malignos de los órganos genitales masculinos).

Seguido del cáncer, se ubicaron en tercer lugar las enfermedades cerebrovasculares con más de 11.000 muertes (7,73%); luego, la diabetes con casi 10.000 defunciones (6,89%). En séptimo lugar, se registraron las afecciones originadas en el período perinatal con más de 5.500 personas fallecidas (3,87%); en la octava posición, las enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores con más de 4.000 muertes (2,87%); y en la vigésima tercera posición, las deficiencias de

desnutrición (que incluye la desnutrición proteicocalórica y marasmo nutricional) con 531 muertes (0,37%).

El MPPS no proporcionó estadísticas actuales de mortalidad, alegando que aún están en proceso de registro las cifras de mortalidad por enfermedades de los años 2012 y 2013. Por esta razón, las cifras del 2011 son las que se encontraron como las más recientes.

Como se puede observar, la malnutrición no sólo representa desnutrición y obesidad, sino que también conlleva a otras enfermedades consideradas crónicas y alarmantes para la salud pública mundial. Venezuela, por su alto porcentaje de malnutrición, ya sea por exceso o déficit, no escapa de esta realidad.

Las ENT son una problemática crítica, que sin bien dependen de varios factores, son fácilmente prevenibles a través de una buena nutrición y alimentación.

4.2.2.2.- Conocer para Prevenir: Temas de Nutrición que debe Manejar la Población Venezolana:

Son muy variados y amplios los temas que se desprenden de la nutrición y la alimentación. Sin embargo, la problemática de malnutrición existente en el mundo y en Venezuela hace que algunos temas sean considerados como prioritarios a dar a conocer a la población.

En los últimos años, organizaciones e institutos internacionales y nacionales han elaborado guías de alimentación y documentos informativos con temas de alimentación y nutrición, con el fin de difundirlos en pro de que los grupos sociales, principalmente las familias, los manejen y puedan comenzar a mejorar los hábitos alimentarios desde los hogares y las comunidades.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) realizó en 2006 la *Guía de Nutrición de la Familia*, entre los que incluyó como temas centrales de conocimiento básico:

- Las consecuencias de no comer bien.
- Causas de la malnutrición.

- Comer bien.
- Alimentos y nutrientes.
- Diferentes tipos de alimentos.
- Necesidades nutricionales de la familia.
- Una alimentación saludable.
- Cómo aumentar la variedad de alimentos.
- Colaciones (Meriendas).
- Comer fuera de casa.
- Cómo distribuir las comidas en el grupo familiar.
- Cómo preparar y cocinar comidas saludables.
- Lactancia materna.
- Por qué es necesario que las mujeres se alimenten bien.
- La alimentación de niños y adolescentes.
- Los hombres y la nutrición.
- Alimentación y cuidado de los adultos mayores.
- Cómo ayudar a los niños y adultos enfermos a comer bien.
- La alimentación de las personas con VIH/ SIDA.
- Prevención y control de la malnutrición (por excesos y por déficit).
- Entre otros.

A nivel de Venezuela, un grupo de profesionales de la nutrición del Instituto Nacional de Nutrición (INN), de la Fundación Cavendes, la Universidad Central de Venezuela (UCV) y la Universidad Simón Bolívar (USB) unieron esfuerzos en 1991 para realizar las *Guías de Alimentación para Venezuela* (publicadas recientemente por la Fundación Bengoa en 2010).

Estas Guías prácticas de conocimientos de nutrición representan la referencia de contenidos para la educación en nutrición. Son doce Guías con cuarenta mensajes educativos sobre los siguientes temas:

- Alimentación variada.
- Compra de alimentos.
- Importancia del peso adecuado.
- Prácticas de alimentación en familia.
- Lactancia materna.
- Consumo de grasas totales.
- Prácticas de hábitos higiénicos en la manipulación de alimentos.

Las doce *Guías de Alimentación para Venezuela* hacen recomendaciones para una alimentación sana, adaptadas a las condiciones, hábitos y costumbres locales y a la tradición gastronómica, con el fin de contribuir con una mejor calidad de vida de los venezolanos. :

- 1.- Consuma diariamente una alimentación variada.
- 2.- Coma lo justo para mantener un peso adecuado.
- 3.- Coma preferentemente con su grupo familiar.
- 4.- Practique hábitos higiénicos al manipular los alimentos.
- 5.- Administre bien su dinero en la selección y compra de los alimentos.
- 6.- La leche materna es el mejor alimento para los niños menores de seis meses.
- 7.- Es suficiente ingerir los alimentos de origen animal, en cantidades moderadas.

8.- Emplee aceites vegetales en la elaboración de sus comidas y evite el exceso de grasa de origen animal.

9.- Obtenga la fibra que necesita su organismo de los alimentos vegetales que consume diariamente.

10.- Modere el consumo de sal.

11.- El agua es imprescindible para la vida y su consumo ayuda a conservar la salud.

12.- Las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta saludable.

Por otra parte, la Fundación Bengoa también ha elaborado guías y materiales educativos (específicamente, en 2006), en alianza con Farmacia SAAS, sobre temas de relevancia nutricional, entre los que se encuentran:

1.- Tres colores para balancear tus comidas: si combinas alimentos de cada grupo de color en el plato de tu hijo, le estás garantizando una alimentación balanceada con el mismo dinero.

2.- El desayuno hace la diferencia: un desayuno saludable debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo y agua.

3.- Dos no son suficientes: dos comidas no son suficientes para obtener los requerimientos mínimos de vitaminas, proteínas y minerales, para poder cubrir la cantidad de energía que gastamos al día.

4.- Variar los alimentos es la clave para que tu hijo se alimente mejor: campaña "Variado y bien alimentado" para acabar con la malnutrición.

5.- Obesidad ¡No se haga la vista gorda, su salud no aguanta tanto peso!: no se haga la vista gorda, su salud no aguanta tanto peso.

6.- Alimentación para embarazadas: sensibilizar a la opinión pública sobre los graves efectos de la malnutrición sobre la salud de la embarazada y su hijo.

7.- Alimentos con todos los hierros: estimular el consumo de hierro y prevenir la anemia.

8.- Comida peligrosa: la ruta segura de la higiene y manipulación de alimentos.

9.- Menos sal, más vida: guía de alimentación baja en sal para la familia.

10.- ¡Cuidado! No permitas que te atrape con su dulzura: guía de alimentación con menos azúcar.

Según los especialistas en nutrición y alimentación consultados para la realización de la serie de micros “Nutrisalud”, los temas prioritarios sobre esta área de la salud que debería conocer la población para mejorar sus hábitos alimentarios son:

Especialista	Temas prioritarios
María Alejandra Correa (Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela)	<ul style="list-style-type: none">- Carbohidratos. (Macronutrientes)- Proteínas. (Macronutrientes)- Grasas. (Macronutrientes)- Agua y estado de hidratación.- Vitaminas y minerales. (Micronutrientes)
Iván González (Nutricionista egresado de la Universidad de Los Andes)	<ul style="list-style-type: none">- Alimentación y Salud Laboral.- Alimentación y Cáncer.- Tratamiento Nutricional en Pacientes con Sida.- Educación Nutricional sobre Nutrientes y Grupos de Alimentos.- Obesidad Infantil.

<p style="text-align: center;">Olga Guillén (Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué los escolares y adolescentes presentan trastornos alimentarios llegando a la malnutrición con más frecuencia que hace más de diez años? - La Malnutrición en la Tercera Edad. - ¿Cómo debe alimentarse una embarazada para evitar complicaciones? - Ofertas engañosas en el mercado para bajar de peso. - ¿Qué motiva a un escolar a cambiar hábitos alimentarios?
<p style="text-align: center;">Pablo Hernández (Nutricionista egresado de la Universidad Central de Venezuela)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación para la prevención de la Diabetes. - La alimentación para disminuir los altos índices de obesidad. - La mala alimentación como factor de riesgo del Cáncer. - La Nutrición durante el embarazo. - Importancia de la lactancia materna para los seres humanos.
<p style="text-align: center;">María Andreína Pérez (Nutricionista egresada de la Universidad de Los Andes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Malos Hábitos Alimentarios. - Uso y Abuso de los Carbohidratos. - Sedentarismo.
<p style="text-align: center;">Tania Salgado (Médico Nutrólogo de la Universidad de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación Antioxidante. - Nutrición Fitness.

Carabobo)	<ul style="list-style-type: none"> - Probióticos contra la Obesidad. - Azúcar Oculta y Obesidad. - Alimentación y Cáncer.
-----------	--

Cuadro 5. Temas Prioritarios Sugeridos por Especialistas en Nutrición.

Al recopilar y analizar los temas que la FAO, el INN, Fundación Cavendes, Fundación Bengoa y especialistas en Nutrición consideran primordiales para prevenir y reducir los porcentajes de malnutrición, se pudo determinar que todos coinciden en los siguientes puntos:

- Malos hábitos alimentarios.
- Grupos de alimentos.
- Comidas y raciones diarias.
- Macronutrientes.
- Micronutrientes.
- Enfermedades o Factores de Riesgo.
- Enfermedades crónicas no transmisibles.
- Actividad física e hidratación.
- Consumo de azúcar y sal.
- Higiene y manipulación de los alimentos.
- Alimentación en las distintas etapas de la vida.
- Selección y compra de alimentos.

De acuerdo a los puntos expuestos anteriormente, se procedió a seleccionar los temas a abordar en los cinco micros de “Nutrisalud”. Se escogieron temas variados (como muestra), de los diferentes puntos en los que coincidieron tanto las organizaciones e instituciones dedicadas a la promoción y estudio de la Nutrición como los especialistas entrevistados. Los cinco temas escogidos son los siguientes:

- 1.- El desayuno (del punto de comidas diarias).
- 2.- Los carbohidratos (del punto de macronutrientes).
- 3.- Las hortalizas (del punto de grupos de alimentos).
- 4.- Las proteínas (del punto de macronutrientes).
- 5.- Alimentación y cáncer (del punto de enfermedades crónicas no transmisibles).

De esta manera, quedan como temas sugeridos para futuros micros audiovisuales los que se presentan a continuación:

Grupo Temático	Temas sugeridos
Macronutrientes	- Consumo de Grasas (saturadas e insaturadas).
Micronutrientes	- Importancia de las Vitaminas. - Importancia de los Minerales.
Grupos de Alimentos	- Consumo de Frutas. - Consumo de Lácteos. - Consumo de Grasas saludables.
Comidas y Raciones Diarias	- El almuerzo. - Las Meriendas. - La cena.
Enfermedades o Factores de Riesgo	- Desnutrición. - Sobrepeso. - Obesidad (enfermedad metabólica).
Enfermedades Crónicas No	- Diabetes - Enfermedades cardiovasculares

Transmisibles	(hipertensión, arterioesclerosis, accidentes cerebrovasculares...).
Asociados a la buena nutrición y vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física e hidratación. - Consumo excesivo de azúcar. - Consumo excesivo de sal. - Higiene y manipulación de los alimentos. - Selección y compra de alimentos. - Importancia de la lactancia Materna. - Obesidad en edad infantil. - Alimentación en la tercera edad. - Nutrición durante el embarazo. - Tratamiento nutricional para pacientes con sida.

Cuadro 6. Temas Prioritarios Sugeridos para Futuros Micros Audiovisuales.

4.2.3.- Importancia de la Educación Nutricional y Alimentaria:

La educación es más que un derecho universal: es en todas sus manifestaciones la vía por excelencia de la socialización humana, la vía de su conversión en un ser social. Dentro de esta percepción, se ubica la educación nutricional y alimentaria como un pilar fundamental en la mejora de la calidad de vida y estado de salud de la población mundial.

Tener acceso físico y económico en todo momento a suficientes alimentos inocuos y nutritivos es un derecho indiscutible de cada persona. No obstante, la seguridad alimentaria también involucra el uso de los alimentos. Esto guarda estrecha relación con los conocimientos y actitudes de las familias sobre una buena compra,

manipulación, combinación y distribución de los alimentos dentro del hogar o la institución, y con la cultura alimentaria de la población.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en su informe *La Importancia de la Educación Nutricional* (2011), manifiesta que la educación nutricional y alimentaria es un catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud.

La FAO asegura que la educación nutricional y alimentaria tiene la capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional; además de tener efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de éstos, en la salud de los más pequeños de la casa.

La educación en materia de nutrición y alimentación también tiene como ventaja el resultar económica, viable y sostenible en el tiempo. La FAO destaca el extenso alcance de la educación nutricional como otro de sus aspectos positivos.

Contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que se puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de éstos, su inocuidad y las condiciones ambientales. (FAO, *La Importancia de la Educación Nutricional*, 2011).

La FAO también expone que la necesidad de la educación nutricional se refuerza por el derecho a la alimentación, derecho que está garantizado en sus tratados y acuerdos a nivel mundial, así como en las leyes de la mayoría de los países.

Como estrategias para implementar la educación nutricional y alimentaria, esta Organización internacional menciona las siguientes:

- La experiencia práctica.
- Los distintos tipos de elaboración de modelos, entre ellos: relatos de ficción, ejemplos y casos.
- La duración prolongada de las actividades.
- La participación, el diálogo y los debates.
- La multiplicidad de canales y actividades.
- La colaboración entre múltiples sectores.

Por su parte, Elijú Patiño, Nutricionista de Fundación Bengoa (Venezuela), en el I Foro “Alimentación y Nutrición: Retos y Compromisos” realizado en marzo de 2014, señala que la educación es fundamental para la seguridad alimentaria:

La acción educativa influye en la formación de conductas individuales y colectivas, en la formación y organización de la comunidad, en la generación de un estado de opinión favorable al cambio y en la posibilidad de modificar ciertos hábitos alimentarios negativos. Esto se constituye en acciones fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria. (Patiño, *Educación Alimentaria y Participación: Claves del éxito en la educación comunitaria*, 2014).

Patiño resalta que la Fundación Bengoa está ejecutando el “Programa Nutrición Alimentaria” en Venezuela como una estrategia de acción para desarrollar y fortalecer capacidades y actitudes en los diferentes actores de las comunidades, que les permitan mejorar la alimentación y nutrición tanto individual como de la comunidad. Siempre enmarcado en principios éticos y en el respeto por el patrón cultural tradicional de las comunidades venezolanas.

Este programa de Fundación Bengoa se desarrolla a través de proyectos sociales (que no involucran a medios de comunicación), orientados a fomentar una alimentación saludable, disminuir la malnutrición y proteger el recurso humano. “La Fundación Bengoa ha trabajado en 30 comunidades (rurales y urbanas) y centros educativos, fundamentalmente del interior del país. La cobertura de este programa hasta la fecha es de 6563 niños, 603 representantes y 275 docentes”, destaca Patiño.

Los componentes del “Programa Nutrición Alimentaria” de Fundación Bengoa son los siguientes:

- Educación Alimentaria y Nutricional: formación y capacitación conjunta de padres y docentes en técnicas y herramientas que les permitan mejorar la alimentación y nutrición en la familia y la comunidad, sobre la base de los lineamientos de las Guías de Alimentación.

Apoyo al docente para reforzar sus conocimientos en alimentación y Nutrición, y mejorar la transferencia de éstos contenidos a los niños, incorporando en algunas oportunidades estrategias educativas novedosas, entre ellas la lúdica.

- Formación para la Participación: desarrollo de capacidades orientadas a promover el empoderamiento de la comunidad en función de asegurar la sostenibilidad y permanencia de los proyectos una vez finalizada la intervención de la Fundación.

- Capacitación en Oficios Generadores de Ingresos Vinculados a la Alimentación: formación de las madres y representantes en técnicas y herramientas sobre preparaciones de alimentos, tales como panadería, repostería y preparación de dulces, que les permitan mejorar el ingreso de la familia.

- Evaluación Nutricional: capacitación de padres, docentes y jóvenes en técnicas de medidas antropométricas, para que en las escuelas se instrumente un programa permanente de vigilancia del crecimiento y nutrición de los alumnos, para así poder detectar y atender oportunamente los niños en riesgo de malnutrición.

- Seguimiento: desarrollo de actividades culturales y educativas como herramienta de evaluación cualitativa del proceso de aprendizaje de los diferentes componentes y participantes.

Para Olga Guillén, Nutricionista de la Universidad Central de Venezuela, la educación nutricional es la base fundamental para mejorar los hábitos alimentarios de la población nacional:

No se logra nada haciendo un plan de alimentación con los requerimientos perfectos si no se toman en cuenta las necesidades y tradiciones de la población. Todo eso hay que estudiarlo y desde allí es que se tiene que educar. La base de donde yo parto para trabajar a mis pacientes es de conocerlo y luego educarlo. (Guillén, entrevista personal, 2014).

Tania Salgado, Médico Nutrólogo de la Universidad de Carabobo (UC), expresa que es necesario reforzar e ir ampliando los conocimientos que manejan los venezolanos sobre nutrición y buena alimentación, y que el educar debe ser un trabajo

multidisciplinario entre todos los actores sociales, principalmente, entre los especialistas en Nutrición, las familias, los medios de comunicación y las escuelas:

Pienso que es necesario educar a la población, pero que también es importante reforzar y hacer publicidad de lo que es una alimentación saludable. No decirle qué no pueden comer porque los psicólogos manejan el concepto de que cuando se limita a una persona, la sensación del hambre se va a presentar. Pienso que si reforzamos más las cosas positivas, vamos a tener un mejor efecto. (Salgado, entrevista personal, 2014).

Coincidiendo con la perspectiva de Guillén y Salgado, Pablo Hernández, representante oficial de Venezuela ante la American Overseas Dietetic Association (AODA) y miembro de la Academy of Nutrition and Dietetics, afirma que el nivel de educación de cada persona influye notablemente en cómo se alimenta diariamente y, por ende, se ve afectado su estado nutricional:

Es un proceso largo y complejo, pero es absolutamente necesario y no se está realizando con total eficiencia. Vemos cómo los temas y aspectos nutricionales no son abordados e incluso hasta en el currículum de profesionales médicos. Podemos observar cómo otras escuelas afines a la de Nutrición como Enfermería, Salud Pública y hasta Medicina sólo imparten una o dos materias relacionadas con la buena alimentación. (Hernández, entrevista personal, 2014).

Igualmente, Hernández resalta la necesidad de crear iniciativas eficientes y masivas de educación nutricional, principalmente a través de los medios de comunicación, para poder lograr un objetivo en común: cambiar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los venezolanos y de la población mundial.

4.2.4- La Televisión como Herramienta Educativa:

La televisión es considerada un medio de comunicación audiovisual al integrar sonidos e imágenes en movimiento y como un medio de comunicación de masas al poder llegar a una amplia audiencia.

A pesar de que sus inicios se remontan a principios del siglo XX, la televisión se volvió un medio masivo a mediados del siglo pasado debido a que las familias, principalmente estadounidenses y europeas, comenzaron a tener mayor acceso a los primeros aparatos económicos y domésticos que transmitían canales de televisión. De esta manera, la televisión se ha impuesto sobre otros medios de comunicación por penetrar directamente en los hogares, en la cotidianidad y por formar un cúmulo de hábitos en los individuos expuestos a ella.

Considerada por muchos como una enemiga y por otros como una aliada, la televisión ha contribuido al proceso de globalización y ha funcionado en el impulso del consumo masivo de productos que mueven la economía mundial, en influenciar los sistemas políticos y hasta en cambiar la forma de comunicación entre los seres humanos.

Sin embargo, la función e importancia de la televisión no sólo radica ahí: en se ha convertido en un medio universal, accesible a nivel económico y comunicacional, capaz de informar y entretener, y también de educar al lograr ser modeladora de conductas en la sociedad.

Gustavo Hernández, en su libro *Las tres "T" de la comunicación en Venezuela: Televisión, teoría y televidentes* (2008), asegura que la televisión, desde el punto de vista psicológico, provoca una actividad cognitiva en la audiencia. Por esta razón, la televisión sirve para difundir contenidos que cultiven el intelecto y el espíritu.

Por su parte, Pablo García, periodista de la Televisión Española (TVE), en *Educación y Medios de Comunicación en el Contexto Iberoamericano* (1995), señala que el discurso de la imagen tiene mayor eficacia que cualquier otro discurso de la educación tradicional: "Muchos padres se muestran asombrados por la cantidad de cosas que saben sus hijos, incluso los de más corta edad; todos esos conocimientos los han aprendido con la televisión".

García expone que la televisión ofrece un enorme caudal de fascinación y que por esa razón se pueden formar espectadores con mirada inteligente: "Se ha desaprovechado el realismo o la magia de las imágenes, su ubicuidad, su capacidad

de mostrarnos mundos lejanos, ocultos o inalcanzables, sus posibilidades creativas y recreativas...en definitiva, su rico lenguaje para transmitir conocimiento”.

Len Masterman, en *La enseñanza de los medios de comunicación* (1993), enumera siete razones fundamentales por las que se puede y debe enseñar a través de los medios de comunicación masivos como la televisión:

1. El elevado consumo de medios y la saturación en la sociedad contemporánea: la experiencia de todas las personas está saturada por los medios.
2. La importancia ideológica de los medios y su influencia como empresas de concienciación: los medios moldean percepciones e ideas, no sólo proporcionan información del mundo sino maneras de verlo y entenderlo. Los medios son sistemas simbólicos que es preciso leer de manera activa en vez de aceptarlos pasivamente como sustitutos de la experiencia.
3. El aumento de la manipulación y fabricación de la información y su propagación por los medios: en la mayoría de los casos no se puede considerar que los medios sean bastiones de la libre expresión, esenciales para la conservación de las libertades, sino armas puestas al servicio de intereses particulares. La educación audiovisual es uno de los pocos instrumentos que tiene la sociedad para empezar a desafiar la gran desigualdad de conocimiento y poder que existe entre los que fabrican la información en su propio interés y quienes la consumen inocentemente como si se tratase de noticias o diversión.
4. La creciente penetración de los medios en los procesos democráticos fundamentales: los medios han penetrado en la esencia del sistema democrático. Las elecciones no son acontecimientos de los que los medios informan sino que son acontecimientos de los medios. Las giras, debates, discursos, visitas y demás actividades se planifican teniendo muy presentes los tiempos y prioridades de los medios.
5. La creciente importancia de la comunicación e información visuales en todas las áreas: la escuela sigue estando dominada por la letra impresa. Fuera de ésta, los modos de comunicación de mayor influencia y difusión son visuales. La escuela

tendrá que reconocer lo importante que es desarrollar en sus alumnos la capacidad de examinar las imágenes visuales de manera crítica.

6. La importancia de educar a los alumnos para que hagan frente a las exigencias del futuro: los principales cambios culturales y políticos que los medios han producido en las últimas décadas han tenido poca repercusión en la escuela, y así el desfase entre muchas prácticas y prioridades docentes y las situaciones con las que se encuentran los alumnos en el mundo exterior es ahora más amplio y peligroso que nunca.

7. El vertiginoso incremento de las presiones nacionales e internacionales para privatizar la información: la transformación de la información en un bien de consumo y el desarrollo de los sistemas de datos corporativos internacionales constituyen amenazas para todos los sistemas de información pública y no digamos para el propio sistema educativo.

Marcelino Bisbal, Comunicador Social y miembro de la Asociación Internacional de Investigadores de la Comunicación, en un artículo publicado por el Colegio Nacional de Periodistas (CNP) en enero de 2014, expresa que la teoría de la comunicación atribuye tres grandes funciones a los medios que no caducan con el tiempo: informar, entretener y educar.

Bisbal afirma que el receptor no es pasivo, sino dinámico y que un medio tan determinante como la televisión es un elemento dentro del contexto sociocultural donde se mueve la audiencia. “Hay otros elementos como la escuela, la familia, la religión, los amigos. Es lo que los sociólogos denominan la mediación. El público tiene capacidad para resemantizar el discurso del medio. Si éste coincide con el mundo de creencias del televidente, es más fácil que se someta a él”, indica el Comunicador.

Es así como resulta necesario comprender que la televisión es un medio, una herramienta de ayuda, que por sí sola no puede asumir la responsabilidad de cambiar actitudes y de educar a la sociedad, principalmente a los niños y adolescentes. Los mensajes que se difunden por medio de la televisión deben ir acompañados por una mediación entre las familias, las diferentes instituciones y los planteles escolares.

Hernández destaca que la forma de interpretar y aprender no se limita únicamente a la estructura y contenido de los mensajes, sino que se articula con las significaciones producidas por la familia, grupos de amigos, escuelas y demás instituciones sociales. “Sólo de esa forma adquiere sentido el mensaje. Sólo de esta manera el perceptor activo es consciente de sus propias construcciones simbólicas y de las que le rodean, sabe lo que dice y por qué lo dice”, agrega Hernández.

Siguiendo la misma línea de este autor, Mateus Borea (2008), en su artículo *El Mito de la Pantalla que Educa*, cita al periodista Guillermo Giacosa:

Para tener una TV pública atractiva que “informe, inspire y eduque” y, además, desde su independencia y pluralismo contribuya a crear valores que consoliden el tejido social dándonos un sentimiento de pertenencia crítica a la sociedad de la que somos parte, son necesarias tres cosas: educar, educar y educar. Para ello la televisión tiene un papel fundamental que debería articularse armoniosamente con las instituciones educativas de la sociedad y con todos los sectores preocupados por el bienestar general, por el crecimiento intelectual de la población y por el mejoramiento de la calidad de vida, más allá de sus intereses particulares o sectoriales. (Giacosa, *El Mito de la Pantalla que Educa*, 2008).

Si bien el hecho de que las audiencias tengan o no una mirada inteligente y crítica depende en buena parte de los intereses de las empresas de comunicación, este proceso de formación y educación resultará exitoso y eficaz sólo si se realiza un trabajo mancomunado entre todas las instituciones de la sociedad.

“La escuela y la televisión deben formar conjuntamente hombres y mujeres con mirada inteligente. La televisión debe provocar la sublevación de los espectadores inteligentes contra la vaciedad de la propia televisión. Por su propia supervivencia”, concluye el periodista García.

Con respecto a la televisión en Venezuela, Lía González, Gerente de Producción de Canal Plus, expresa que la televisión puede y debe servir como una herramienta educativa y formativa de la sociedad venezolana al considerarla como un medio que tiene la capacidad de difundir información masivamente y llegar a todas las personas que conviven en un país y en el mundo entero.

“Todo medio de comunicación debe enviar mensajes positivos y sanos, pues hay generaciones que crecen viéndolos. La generación de hoy en día no sólo ve televisión, sino que además maneja redes sociales donde también se alimentan de lo que ven. En este sentido, es importante que el contenido de la televisión sea sano, que instruya y que ayude a tener una mejor vida”, agrega la productora.

Compartiendo la perspectiva de González, Melissa Nahmens, productora audiovisual del Departamento de Variedades de Venevisión, asegura que: “a través de estas herramientas comunicacionales se puede informar más a la sociedad y acercarla a temas desconocidos, así como educarlos sobre la buena alimentación”.

Nahmens también resalta que en Venezuela se le ha dado un mal uso a los medios tradicionales y no se han producido muchas propuestas de programas educativos, sobre todo enmarcados en la educación nutricional. “Quizás la Web 2.0 ha hecho que ese concepto esté cambiando y en ella se ha visto más interés en acercarse a lo que el público necesita o lo que quiere oír, escuchar, ver y leer. Con la llegada de otros medios nos hemos visto en la necesidad de adaptarnos a lo que el público pide”, acota la productora.

A pesar de que los medios masivos de comunicación (en especial, la televisión) son vistos como factores influyentes en el refuerzo de conductas y malos hábitos de alimentación, principalmente por la difusión de publicidades de comida rápida; también son considerados como una vía efectiva para formar y educar nutricionalmente a la población mundial y nacional.

Verónica Molina, Consultora Internacional en Educación Nutricional, en la jornada de Fundación Bengoa *Un Nuevo Reto para el Periodismo: La Salud en Manos de la Nutrición* (2013), manifiesta que las conductas y hábitos alimentarios no sólo se ven influenciados por el apoyo social, entorno, emociones, disponibilidad, variedad y costo de los alimentos; sino también por los medios de comunicación.

Molina afirma que existe una amplia gama de fuentes de información sobre nutrición y que algunas resultan contradictorias: “La gente no sabe en quién creer. Los médicos, medios de comunicación e Internet aparecen como los más confiables. Folletos, publicidad y amigos aparecen con menor grado de confiabilidad”.

La Consultora Internacional en Educación Nutricional también asegura que en América Latina, específicamente en Venezuela, el medio preferido por la población para recibir este tipo de información es la televisión, seguido por el Internet, revistas y diarios de circulación nacional.

Olga Guillén, Nutricionista de la UCV, señala que los productos audiovisuales en televisión tienen mayor alcance que realizar una conferencia o una reunión al ser mucho más entretenidos, rápidos y de difusión permanente.

Para Pablo Hernández, representante oficial de Venezuela ante la American Overseas Dietetic Association y miembro de la Academy of Nutrition and Dietetics, afirma que el impacto de los mensajes audiovisuales, sobre todo los que se difunden por televisión, son los que más sensibilizan a la población, además de ser los más vistos por el público en general.

Por su parte, Tania Salgado, Médico Nutrólogo de la UC, asegura que el éxito de la educación nutricional en medios masivos va a depender de la fuente o persona de información que transmita el mensaje: “En Internet podemos conseguir mucha información, pero poca es fiable. Por lo tanto, se deben realizar productos audiovisuales, como los micros, con personas de credibilidad, con trayectoria y experiencia, porque cualquiera puede hablar sobre lo es una alimentación saludable, pero pueden decir cosas que no son reales”, agrega la especialista.

Salgado también resalta que es importante determinar los lugares y canales por donde se van a difundir los contenidos educativos: “Si se transmiten en los televisores de las universidades, de los comedores, de las salas de espera de los hospitales serían mucho más efectivos. Hay que sacarles el mayor provecho posible”.

4.2.5.- Medios de Comunicación Social, Alimentación y Educación: Una Relación Legal:

Los medios de comunicación social no sólo están vinculados a la educación por sus funciones y capacidad de alcance, sino que también están estrechamente relacionados por un vínculo legal.

En este apartado se presentan las leyes y artículos venezolanos más relevantes que garantizan el derecho de los venezolanos a recibir contenido educativo y de calidad a través de los medios de comunicación masivos en Venezuela (en especial, la televisión).

Igualmente, se exponen leyes y artículos que garantizan la difusión de información nutricional y de alimentación en pro de que los venezolanos puedan tener una vida más saludable.

4.2.5.1.- Leyes Venezolanas que Garantizan el Derecho a Recibir Contenidos Educativos a través de los Medios de Comunicación:

○ Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999):

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela contempla en sus Artículos 58 y 108 el derecho de los venezolanos a recibir educación e información oportuna y formativa para su desarrollo personal, no sólo en los institutos educativos sino también en los medios de comunicación social:

Artículo 58: “La comunicación es libre y plural, y comporta los deberes y responsabilidades que indique la ley. Toda persona tiene derecho a la información oportuna, veraz e imparcial, sin censura, de acuerdo con los principios de esta Constitución, así como a la réplica y rectificación cuando se vea afectada

directamente por informaciones inexactas o agraviantes. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir información adecuada para su desarrollo integral”.

Artículo 108: “Los medios de comunicación social, públicos y privados, deben contribuir a la formación ciudadana. El Estado garantizará servicios públicos de radio, televisión y redes de bibliotecas y de informática, con el fin de permitir el acceso universal a la información. Los centros educativos deben incorporar el conocimiento y aplicación de las nuevas tecnologías, de sus innovaciones, según los requisitos que establezca la ley”.

○ **Ley Orgánica de Educación (2009):**

La Ley Orgánica de Educación venezolana establece en su Artículo 9 el deber y el papel de los medios de comunicación social en la educación de la población:

Artículo 9: “Los medios de comunicación social, como servicios públicos son instrumentos esenciales para el desarrollo del proceso educativo y como tales, deben cumplir funciones informativas, formativas y recreativas que contribuyan con el desarrollo de valores y principios establecidos en la Constitución de la República y la presente Ley, con conocimientos, desarrollo del pensamiento crítico y actitudes para fortalecer la convivencia ciudadana, la territorialidad y la nacionalidad. En consecuencia:

1. Los medios de comunicación social públicos y privados en cualquiera de sus modalidades, están obligados a conceder espacios que materialicen los fines de la educación.
2. Orientan su programación de acuerdo con los principios y valores educativos y culturales establecidos en la Constitución de la República, en la presente Ley y en el ordenamiento jurídico vigente.

3. Los medios televisivos están obligados a incorporar subtítulos y traducción a la lengua de señas para las personas con discapacidad auditiva.

En los subsistemas del Sistema Educativo se incorporan unidades de formación para contribuir con el conocimiento, comprensión, uso y análisis crítico de contenidos de los medios de comunicación social. Asimismo la ley y los reglamentos regularán la propaganda en defensa de la salud mental y física de la población”.

○ **Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y Medios Electrónicos (2011):**

La Ley Resorte también plantea en sus Artículos 1, 5 y 14 la relación existente y necesaria entre los medios de comunicación social y la educación:

Artículo 1: “Esta Ley tiene por objeto establecer, en la difusión y recepción de mensajes, la responsabilidad social de los prestadores de los servicios de radio y televisión, proveedores de medios electrónicos, los anunciantes, los productores y productoras nacionales independientes y los usuarios y usuarias, para fomentar el equilibrio democrático entre sus deberes, derechos e intereses a los fines de promover la justicia social y de contribuir con la formación de la ciudadanía, la democracia, la paz, los derechos humanos, la cultura, la educación, la salud y el desarrollo social y económico de la Nación, de conformidad con las normas y principios constitucionales de la legislación para la protección integral de los niños, niñas y adolescentes, la cultura, la educación, la seguridad social, la libre competencia y la Ley Orgánica de Telecomunicaciones.

Las disposiciones de la presente Ley, se aplican a todo texto, imagen o sonido cuya difusión y recepción tengan lugar dentro del territorio de la República, y sea realizada a través de:

1. Servicios de radio: radiodifusión sonora en amplitud modulada (AM); radiodifusión sonora en frecuencia modulada (FM); radiodifusión sonora por onda corta; radiodifusión sonora comunitaria de servicio público, sin fines de lucro; y

servicios de producción nacional audio, difundidos a través de un servicio de difusión por suscripción.

2. Servicios de televisión: televisión UHF; televisión VHF; televisión comunitaria de servicio público, sin fines de lucro; y servicios de producción nacional audiovisual, difundidos a través de un servicio de difusión por suscripción.

3. Servicios de difusión por suscripción.

4. Medios electrónicos.

Quedan sujetos a esta Ley todas las modalidades de servicios de difusión audiovisual, sonoro y electrónico que surjan como consecuencia del desarrollo de las telecomunicaciones a través de los instrumentos jurídicos que se estimen pertinentes”.

Artículo 5: “A los efectos de la presente Ley se definen los siguientes tipos de programas:

1. Programa cultural y educativo: aquel dirigido a la formación integral de los usuarios y usuarias en los más altos valores del humanismo, la diversidad cultural, así como en los principios de la participación protagónica del ciudadano en la sociedad y el Estado, a los fines de hacer posible entre otros aspectos:

a) Su incorporación y participación en el desarrollo económico, social, político y cultural de la Nación.

b) La promoción, defensa y desarrollo progresivo de los derechos humanos, garantías y deberes, la salud pública, la ética, la paz y la tolerancia.

c) La preservación, conservación, defensa, mejoramiento y mantenimiento del ambiente para promover el desarrollo sustentable del hábitat, en su beneficio y de las generaciones presentes y futuras.

d) El desarrollo de las ciencias, las artes, los oficios, las profesiones, las tecnologías y demás manifestaciones del conocimiento humano en cooperación con el sistema educativo.

e) El fortalecimiento de la identidad, soberanía y seguridad de la Nación.

f) La educación crítica para recibir, buscar, utilizar y seleccionar apropiadamente la información adecuada para el desarrollo humano emitida por los servicios de radio y televisión.

2. Programa informativo: cuando se difunde información sobre personas o acontecimientos locales, nacionales e internacionales de manera imparcial, veraz y oportuna.
3. Programa de opinión: dirigido a dar a conocer pensamientos, ideas, opiniones, criterios o juicios de valor sobre personas, instituciones públicas o privadas, temas o acontecimientos locales, nacionales e internacionales.
4. Programa recreativo o deportivo: dirigido a la recreación, entretenimiento y el esparcimiento de los usuarios y usuarias, y no clasifique como programa de tipo cultural y educativo, informativo o de opinión.
5. Programa mixto: el que combine cualquiera de los tipos de programas anteriormente enumerados”.

Artículo 14: “Los prestadores de servicios de radio y televisión deberán difundir, durante el horario todo usuario, un mínimo de tres horas diarias de programas culturales y educativos, informativos o de opinión y recreativos dirigidos especialmente a niños, niñas y adolescentes, presentados acordes con su desarrollo integral, con enfoque pedagógico y de la más alta calidad. En la difusión de estos programas se deberá privilegiar la incorporación de adolescentes como personal artístico o en su creación o producción.

Los prestadores de servicios de radio y televisión deberán difundir diariamente, durante el horario todo usuario, un mínimo de siete horas de programas de producción nacional, de las cuales un mínimo de cuatro horas será de producción nacional independiente. Igualmente, deberán difundir diariamente, durante el horario supervisado, un mínimo de tres horas de programas de producción nacional, de los cuales un mínimo de una hora y media será de producción nacional independiente. Quedan exceptuados de la obligación establecida en el presente párrafo los prestadores de servicios de radiodifusión sonora y televisión comunitaria de servicio público, sin fines de lucro.

En las horas destinadas a la difusión de programas de producción nacional independiente, los prestadores de servicios de radio o televisión darán prioridad a los programas culturales y educativos e informativos...”.

4.2.5.2.- Leyes Venezolanas que Garantizan la Difusión de Información y Promoción de la Nutrición:

o Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999):

La Carta Magna contempla el derecho de los venezolanos a la salud desde atención médica hasta recepción de información a través de la promoción de sus diferentes áreas como lo es la Nutrición. Asimismo, la Constitución avala el contenido y normativa de los tratados y convenios internacionales de salud en los que Venezuela está suscrito, ampliándose así el marco legal de protección y garantías de salud y Nutrición de los venezolanos. Esto se expresa en sus Artículos 83 y 84:

Artículo 83: “La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República”.

Artículo 84: “Para garantizar el derecho a la salud, el Estado creará, ejercerá la rectoría y gestionará un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo, integrado al sistema de seguridad social, regido por los principios de gratuidad, universalidad, integralidad, equidad, integración social y solidaridad. El sistema público nacional de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades, garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad. Los bienes y servicios públicos de salud son propiedad del Estado y no podrán ser privatizados. La comunidad organizada tiene el derecho y el deber de participar en la toma de decisiones sobre la planificación, ejecución y control de la política específica en las instituciones públicas de salud”.

○ **Ley del Instituto Nacional de Nutrición (1968):**

La Ley del Instituto Nacional de Nutrición establece en su Artículo 4 los propósitos de esta institución, entre los que se encuentra la divulgación a nivel nacional e internacional de información, programas e investigaciones que desarrollen sobre Nutrición, propósito que se ha limitado únicamente a su plataforma Web, sin mayor proyección:

Artículo 4: “Son fines del Instituto Nacional de Nutrición:

- 1) Investigar los problemas relacionados con la nutrición y la alimentación en Venezuela, y estimular, asesorar y contribuir a la investigación nutricional que realicen las instituciones docentes, asistenciales, de investigación, públicas o privadas cuando se trate especialmente de investigación aplicada.
- 2) Asesorar al Ejecutivo Nacional en la formulación de la política nacional de nutrición y alimentación del país.
- 3º) Planificar y programar las actividades correspondientes a la política alimentaria que debe desarrollar.
- 4) Supervisar las actividades de todos los organismos que efectúen programas de nutrición y alimentación para grupos o colectividades;
- 5) Asesorar a los organismos que lo soliciten, en la organización de servicio de alimentación.
- 6) Preparar el personal idóneo que el Instituto juzgue conveniente para realizar en forma adecuada sus programas; y contribuir con la formación de personal profesional en el campo de la nutrición, con Universidades Nacionales y otras instituciones docentes y de investigación.
- 7) Mantener constante divulgación nacional e internacional de los programas que desarrolla en coordinación con el organismo central de información.
- 8) Los demás que le señale el Reglamento de esta Ley”.

○ **Ley Orgánica de Salud (1998):**

La Ley Orgánica de Salud plantea en sus Artículos 2 y 25 la necesidad de crear una “cultura sanitaria” que promueva el avance y desarrollo de la salud de los venezolanos y contribuya al bienestar físico y mental de los venezolanos. Esto se traduce en necesidad de brindar información, en este caso, de Nutrición para mejorar las condiciones de salud de las personas a través de la buena alimentación:

Artículo 2: “Se entiende por salud no sólo la ausencia de enfermedades sino el completo estado de bienestar físico, mental, social y ambiental”.

Artículo 25: “La promoción y conservación de la salud tendrá por objeto crear una cultura sanitaria que sirva de base para el logro de la salud de las personas, la familia y de la comunidad, como instrumento primordial para su evolución y desarrollo”.

○ **Ley de Ejercicio de la Profesión del Licenciado en Nutrición y Dietética (1998):**

El Marco Legal del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Venezuela establece que los profesionales de esta área de la salud deben ser promotores de todo lo relacionado con el estado nutricional de los venezolanos, y supervisores de todo el material relacionado a dietas y alimentación en general que se difundan en los medios de comunicación. Entre sus artículos que exponen estas tareas se encuentran los Artículos 4 y 5:

Artículo 4: “Se entiende por ejercicio de la profesión del Licenciado en Nutrición y Dietética el cumplimiento de las actividades encaminadas a investigar, ejercitar, promover, evaluar, conservar, defender y rehabilitar el estado nutricional de la población en todos sus órdenes sociales y en las actividades inherentes a la

alimentación, producción, conservación, almacenamiento, fortificación, propaganda del alimento y productos alimenticios, sin perjuicio de aquellas que, en la aplicación de su propia Ley de Ejercicio, puedan ser ejercidas por otros profesionales”.

Artículo 5: “Constituyen actividades propias de los Licenciados en Nutrición y Dietética, amparados por esta Ley, las siguientes:

- a) La dirección y ejercicio de actividades técnicas y administrativas en las instituciones públicas o privadas que tengan que ver con la alimentación y la nutrición de la población, así como el libre ejercicio de la profesión.
- b) Dirigir y/o asesorar a empresas de industrialización y concesionarias de alimentos;
- c) Asesorar a establecimientos industriales del ramo.
- d) Participar y/o asesorar en materia de planificación, desarrollo, ejecución y evaluación de políticas y estrategias alimentarias y nutricionales del país.
- e) Orientar y/o asesorar profesionalmente en lo concerniente a la nutrición humana en instituciones públicas y privadas de rehabilitación nutricional y estética.
- f) Asesorar en la planificación, desarrollo, ejecución de normas y procedimientos de los programas, proyectos y planes en materia de alimentación y nutrición de la población.
- g) Participar y/o asesorar en la planificación, desarrollo, ejecución y evaluación de programas de educación nutricional.
- h) Supervisar, convalidar y evaluar mediante estudios previos todas las dietas que se publiquen o sean promovidas en los medios de comunicación y supervisar, vigilar y avalar los programas dirigidos a la población referidos a dietas y preparación de alimentos.
- i) Supervisar y/o asesorar los comedores escolares, populares e industriales”.

CAPÍTULO III

5.- MARCO METODOLÓGICO

5.1.- LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN:

5.1.1.- Diseño de la Investigación:

La investigación del presente Trabajo de Grado se basó en un diseño documental. Según Arias (2006):

La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de *datos secundarios*, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos. (Arias, *El Proyecto de Investigación*, 2006, Pág. 27)

Partiendo de la cita expuesta anteriormente, resulta necesario precisar qué se entiende por dato, fuente y documento. Para Arias (2006):

- Dato: es la unidad de información que se obtiene durante la ejecución de una investigación. Según su procedencia, los datos se clasifican en: primarios, cuando son obtenidos originalmente por el investigador; y secundarios, si son extraídos de la obra de otros investigadores.
- Fuente: es todo lo que suministra datos o información. Según su naturaleza, las fuentes de información pueden ser documentales (proporcionan datos secundarios), y vivas (sujetos que aportan datos primarios).
- Documento o fuente documental: es el soporte material (papel, madera, tela, cinta magnética) o formato digital en el que se registra y conserva una información.

El trabajo planteado en estas líneas se enmarcó dentro de un diseño documental porque no estudiará a una muestra poblacional ni pretende obtener resultados inmediatos, por lo que no manejará variable alguna.

Este trabajo buscó obtener nuevos conocimientos a partir de consultas a fuentes vivas, bibliográficas, electrónicas y audiovisuales que, al mismo tiempo, servirán para la realización de la serie de micros audiovisuales sobre nutrición y alimentación.

Además de ser documental, este Trabajo de Licenciatura se basó en una investigación de tipo proyectiva. Como lo explica Hernández en su libro *Cómo hacer un proyecto de investigación en comunicación* (2012), la investigación proyectiva: “propone soluciones a problemas prácticos de carácter social o institucional a partir de una investigación previa”.

Partiendo de lo expuesto en el párrafo anterior, el diseño de investigación de este trabajo también es proyectivo porque no sólo se analizó la falta de información sobre nutrición en los medios audiovisuales nacionales y su incidencia en el aumento de la malnutrición en Venezuela, sino que se planteó una propuesta comunicacional (la serie de micros audiovisuales) en pro de contribuir a la solución de esta problemática alimentaria.

5.2.- La Metodología para el Diseño de la Serie de Micros Audiovisuales:

Para el diseño y producción de la serie de micros audiovisuales “Nutrisalud” se empleó la siguiente metodología de trabajo:

1. Definir propuesta, idea, sinopsis y género de la serie de micros audiovisuales sobre nutrición y alimentación.
2. Definir duración y cantidad de micros audiovisuales a realizar.
3. Determinar medios de difusión masivos de la serie de micros audiovisuales.

4. Determinar los recursos humanos y técnicos requeridos para la producción de la serie de micros audiovisuales.
5. Definir nombre que identifica a la serie de micros audiovisuales.
6. Determinar y precisar el público meta al que está dirigida la serie de micros audiovisuales sobre nutrición y alimentación.
7. Contactar a las fuentes vivas (especialistas en nutrición y alimentación) y a las personas que formarán parte del equipo de producción (camarógrafo, editor...).
8. Explorar y definir los cinco temas sobre nutrición y alimentación a tratar en cada uno de los micros audiovisuales.
9. Diseñar la estructura que tendrán los cinco micros audiovisuales.
10. Elaborar el plan de producción de los micros audiovisuales y los guiones de cada uno de ellos.
11. Producir los cinco micros audiovisuales.
12. Presentar el proyecto y los cinco micros audiovisuales.

CAPÍTULO IV

6.- PRODUCCIÓN DE NUTRISALUD: SERIE DE MICROS AUDIOVISUALES

La serie de micros audiovisuales Nutrisalud se realizó en las tres etapas de producción características de la programación televisiva: preproducción, producción y postproducción.

7.1.- Pre-producción de la Serie de Micros:

Raul D'Victorica, en su libro titulado *Producción en Televisión* (2010), define a la pre-producción como la etapa previa a la realización de cualquier producto de televisión: “es el proceso inmediato anterior a la grabación o transmisión de un programa televisivo, en donde se lleva a cabo la conjunción de todos los elementos que integrarán la producción y realización de un programa”.

Partiendo de los elementos de preproducción que plantea D'Victorica, en esta fase de Nutrisalud se definieron y llevaron a cabo los siguientes aspectos:

7.1.1.- Idea de la Serie de Micros:

Cualquier programa necesita una idea matriz, una política propia que lo estructure, oriente y caracterice. La idea viene siendo el embrión de la estrategia y la planificación de cualquier producto audiovisual, a través de la que se intentará cumplir con los objetivos. (Ortiz y Volpini, 1995).

La idea matriz de la serie de micros “Nutrisalud” es la necesidad informar y educar con mayor profundidad a la población venezolana sobre Nutrición y alimentación dada la creciente problemática de malnutrición que existe en el país.

“Nutrisalud” busca brindar contenidos que no sólo sirvan de modeladores de hábitos alimentarios más saludables, sino que además inviten a la reflexión sobre la importancia que representa el alimentarse balanceada y nutritivamente para un buen estado de salud.

Los temas sobre Nutrición y alimentación son muy globales, capaces de adaptarse a cualquier tipo de público. Sin embargo, “Nutrisalud” toma en cuenta la dieta diaria del venezolano y busca mejorar sus conductas alimentarias a partir del consumo de alimentos típicos de la región en la que se encuentra Venezuela.

7.1.2.- Nombre de la Serie de Micros:

De acuerdo a los contenidos y al área (hábitos alimentarios) que se aborda en esta serie de micros audiovisuales, se decidió que el nombre más acorde era “Nutrisalud”, ya que además combina dos términos fundamentales que engloban el objetivo general de la tesis: nutrición y salud. Asimismo, al ser un nombre corto, será retenido en la mente de quienes lo escucharán, por lo que recordarán y reconocerán a la serie de micros con mayor facilidad.

Para completar y reforzar la identidad de la serie de micros, se decidió colocarle un eslogan que jugara con el nombre: “Porque la salud y la alimentación siempre van de la mano. Llena tu vida de Nutrisalud”.

7.1.3.- Objetivos Fijados:

La serie de micros “Nutrisalud” tiene como objetivo fundamental informar y educar a la población venezolana sobre aspectos de la Nutrición considerados vitales para mejorar hábitos alimentarios y llevar una vida más saludable a través de una buena y balanceada alimentación.

También se desprenden otros objetivos que complementan el propósito principal de “Nutrisalud”:

- 1.- Captar la atención de la audiencia mediante temas educativos sobre Nutrición y alimentación que despierten interés.
- 2.- Lograr que la audiencia se sienta identificada con los micros, emitiendo un mensaje claro, cercano, sencillo y empático que invite a la reflexión sobre la mejora de los hábitos alimentarios.
- 3.- Utilizar al máximo el poder y los recursos de la televisión y plataformas Web (palabra, imagen, sonido...).
- 4.- Lograr que la audiencia recuerde la serie de micros por su estética y diseño, su esencia reflejada en el eslogan y el mensaje que se desea hacer llegar a través de los temas que se abordan.

7.1.4.- Tipo de Micros:

La serie de micros audiovisuales “Nutrisalud” es informativa y educativa porque no sólo busca complementar y reforzar los conocimientos que la población venezolana maneja sobre nutrición, sino que también busca generar un cambio en su conducta, dieta y hábitos alimentarios.

7.1.5.- La Audiencia:

Según Olga Dragnic, en el *Diccionario de Comunicación Social* (2006), la audiencia es el público que puede estar expuesto a un medio de comunicación social en un lapso de tiempo determinado y que, por lo tanto, percibe los mensajes que éstos emiten.

Tomando en cuenta la problemática de malnutrición en Venezuela expuesta anteriormente (apartado 4.2.1.2 del Marco Teórico), sumado al hecho de que los hábitos alimentarios deben comenzar desde el seno familiar al ser los padres un ejemplo para sus hijos (y a su vez son éstos los que compran y preparan los alimentos), se decidió que la serie de micros “Nutrisalud” estará dirigida a jóvenes y

adultos contemporáneos, hombres y mujeres, de edades comprendidas entre los 20 y 40 años, de estrato social B y C (clase media).

7.1.6.- La Periodicidad:

Dragnic (2006) define la periodicidad como: “frecuencia temporal de aparición de un medio impreso o de un espacio informativo en los medios audiovisuales”. En el caso específico de la televisión, la periodicidad se mide en días, horas y minutos.

Para “Nutrisalud” se escogió una periodicidad diaria, es decir, que se difundirá todos los días por televisión: tres veces diarias, sin repetir un mismo micro en no menos de 24 horas para no sobrecargar a los televidentes con un mismo tema. La idea es que la programación diaria de esta serie de micros sea variada, llamativa, capte la atención de la audiencia y no resulte tediosa, sino que más bien genere expectativas.

Para que la serie de micros sea más dinámica y se reitere el mensaje clave de todos los micros que es la necesidad de mejorar los hábitos alimentarios, “Nutrisalud” tendrá un horario variado. Como se mencionó en el párrafo anterior, la serie de micros saldrá al aire al menos tres veces al día, en horarios “todo usuario” (según la Ley Resorte) para que pueda ser vista por cualquier persona, así esté dirigido a una audiencia potencial determinada.

El horario dependerá en buena parte del tema que se aborde en cada micro. Tomando en cuenta los cinco micros propuestos en el presente proyecto, se podrían distribuir entre los siguientes horarios: el micro del desayuno puede transmitirse entre las primeras horas de la mañana (entre 8:00 am y 10 am) por ser ésta la primera comida del día que deben consumir los venezolanos; el micro de los carbohidratos puede difundirse cercano a la hora del mediodía (entre 12 pm y 2 pm) ya que se recomienda consumirlos durante el día y disminuirlo a partir de horas de la tarde.

Por otra parte, se encuentra el micro de las proteínas, tema que resulta aún más versátil porque son un tipo de alimentos que se recomiendan consumir en

cualquiera de las comidas, pero sería más oportuno transmitirlo en horas de la tarde-noche (puede ser entre 5:30 pm y 7 pm) ya que en la cena se debe recudir el consumo de otros alimentos como los carbohidratos.

El caso del micro de las hortalizas es igual que el de las proteínas, debido a que son ideales en cualquier comida. Podría transmitirse en un horario similar al de las proteínas, pero ya sería en un día distinto o podría salir al aire el mismo día en horas de la mañana o cercanas al mediodía.

El micro de alimentación y cáncer también es muy flexible en cuanto al horario porque no habla de un tipo de alimento en específico, sino que relaciona la mala alimentación con una enfermedad crónica. Este micro podría salir al aire tanto en horas de la mañana, como en horas cercanas al mediodía o la noche.

7.1.7.- Campo y Medios de Difusión:

El campo de difusión puede ser regional, local o nacional. Para la serie de micros “Nutrisalud” se decidió que el campo de difusión sería nacional debido a que es necesario que los temas sobre Nutrición que se aborden tengan un gran alcance y un impacto multitudinario al ser la malnutrición una problemática que afecta a todos los venezolanos y no únicamente a un grupo reducido.

En cuanto a los medios de difusión, la serie de micros “Nutrisalud” fue diseñada y producida para ser difundida en medios de comunicación masivos como la televisión, especialmente en canales de señal abierta, ya que no todas las personas tienen la posibilidad de costear un servicio de televisión por suscripción.

Como es necesario adaptarse a las nuevas tecnologías, “Nutrisalud” también fue diseñada para las plataformas digitales con el fin de multiplicar el alcance del mensaje y, en parte, contrarrestar la fugacidad característica de la televisión, quedando así los micros a la disponibilidad del público las veinticuatro horas del día.

7.1.8.- Recursos Humanos y Técnicos (Presupuesto):

Para la realización de los cinco micros propuestos en “Nutrisalud” se necesitaron los siguientes recursos humanos y técnicos:

RECURSOS HUMANOS	PRESUPUESTO (en Bs.)
Director (Adelina Dragotta)	0
Productor (Adelina Dragotta)	. 0
Guionista (Adelina Dragotta)	0
Periodista y locutora (Sandra Rodríguez)	Bs. 4.000
Camarógrafo (Richard Borges)	Bs. 4.000
Editor (Adelina Dragotta y Richard Borges)	Bs. 0 (realizado por la autora del trabajo) con la colaboración de Richard Borge.
Diseñador Gráfico (Grecia Cárdenas)	Bs. 500
Total Recursos Humanos	Bs. 8.500
RECURSOS TÉCNICOS	PRESUPUESTO (en Bs.)
Cámara Canon (Modelo 60D).	0 (se utilizó equipo del camarógrafo)

Lente Canon 40mm, 2.8 F (para las grabaciones de la presentadora y de los especialistas en Nutrición).	0 (se utilizó equipo del camarógrafo)
Lente Canon 18-135mm, 3.5-5 F (para las grabaciones de las tomas de apoyo).	0 (se utilizó equipo del camarógrafo)
Micrófono Boom Rode Videomic (para las grabaciones de los especialistas en Nutrición).	0 (se utilizó equipo del camarógrafo)
Balita de video Sennheiser (para las grabaciones de la presentadora).	0 (se utilizó equipo del camarógrafo)
Trípode (para todas las grabaciones).	0 (se utilizó equipo del camarógrafo)
Total Recursos Técnicos	0
LOCACIONES	PRESUPUESTO (en Bs.)
Hacienda Santa Teresa (El Consejo, Edo. Aragua)	0 (la directiva no pidió remuneración monetaria)
Consultorios médicos (Maracay, La Victoria y Caracas)	0 (se utilizaron los consultorios de los especialistas en Nutrición)
Total Locaciones	0
OTROS GASTOS	PRESUPUESTO (en Bs.)
Refrigerio para las grabaciones en exterior (galletas, pasta seca, jugos, agua)	Bs. 400
Impresiones de plan de grabación y	Bs. 170

guiones	
Traslado a Maracay y Caracas	Bs. 2.000
Total Otros Gastos	Bs. 2.570
TOTAL FINAL	Bs. 11.070

Cuadro 7. Presupuesto de Producción de la serie de micros audiovisuales “Nutrisalud”.

7.1.9.- Selección de los Temas de los Micros:

Los cinco temas abordados en los micros fueron seleccionados tomando en cuenta los temas de las Guías de Alimentación publicadas por la FAO, el INN junto a la Fundación Cavendes y por la Fundación Bengoa. También se escogieron de acuerdo a los temas sugeridos en los que coincidieron los especialistas en Nutrición (señalados en el apartado 4.2.2.2. del Marco Teórico).

Igualmente, se consideró a la hora de la selección el presentar temas que representen la variedad de aspectos que se pueden tratar sobre Nutrición, por ejemplo: aspectos sobre macronutrientes, micronutrientes, comidas diarias, grupos de alimentos, enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios, etc (también expuestos en el apartado 4.2.2.2. del Marco Teórico). Partiendo de lo anteriormente mencionado, los cinco temas escogidos son:

- El desayuno (del grupo de temas sobre comidas diarias).
- Los carbohidratos (del grupo de temas sobre macronutrientes).
- Las hortalizas (del grupo de temas sobre grupos de alimentos).
- Las proteínas (del grupo de temas sobre macronutrientes).
- Alimentación y Cáncer (del grupo de temas sobre enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios).

A cada uno de los especialistas en Nutrición entrevistados para los micros se les asignó un tema de los cinco escogidos.

7.1.10.- Documentación y Elaboración de Cuestionarios:

Una vez seleccionados los temas a tratar en cada uno de los cinco micros, se realizó una investigación (en fuentes bibliográficas y electrónicas) sobre cada uno de ellos. Esto permitió concretar el contenido de cada tema y a elaborar una serie de cuestionarios con preguntas que posteriormente se les realizaron a los especialistas en Nutrición en la etapa de grabación. Igualmente, la documentación sobre cada uno de los temas sirvió para redactar las presentaciones y parte de las despedidas de los micros.

Las preguntas de los cuestionarios, al igual que en cualquier otro trabajo periodístico y de búsqueda de información, contribuyeron a obtener (de boca de expertos en esta área de la salud) el contenido a difundir en los cinco micros.

7.1.11.- Estructura de los Micros:

Cada programa o producto audiovisual debe tener un patrón o estructura que lo caracterice, lo haga atractivo y que, al mismo tiempo, cohesione todos sus elementos.

En “Nutrisalud” se propuso la siguiente estructura base para los cinco micros:

MICROS “NUTRISALUD”:

Coletilla de Entrada e identificación de los micros

Presentación del tema

Especialista en Nutrición

Contenido en Voz en Off

Especialista en Nutrición

Cierre del tema y despedida

Créditos y agradecimientos

Coletilla de Salida e identificación de los micros

7.1.12.- Escaleta de los Micros:

El periodista Luis Fraga, en su artículo *¿Qué es una escaleta?* (2013) publicado en el portal Web del canal de televisión Antena 3 (España), define a la escaleta como: “es un guión básico de un programa, una especie de “esqueleto” del informativo. Se incluye en él toda la información necesaria para los componentes del equipo”.

Fraga pone de ejemplo la escaleta del noticiero de Antena 3, que contiene los siguientes datos: hora de emisión prevista de cada contenido, el formato de lo que se emite, el presentador que interviene, el estado del contenido (el color verde significa que ya está listo para emitir); y finalmente, la duración real de cada contenido y la que se había previsto en principio.

Las escaletas varían de acuerdo al tipo de programa. Como los micros no son programas en vivo (como un noticiero) sino que son pregrabados, su escaleta es más sencilla: es prácticamente una guía para que el equipo de producción y editores sepan el orden en el que van cada uno de los elementos de los micros.

La escaleta elaborada para la serie de micros “Nutrisalud” puede encontrarse en el apartado 7.5. del presente Capítulo IV.

7.1.13.- Elaboración de Guiones:

Carlos González, en su libro titulado *El Guión* (2004), expone que antes de que un mensaje llegue al público por cualquier medio debe pasar por varios procesos, siendo la elaboración del guión el primero de ellos.

El autor define al guión como: “es el texto destinado a ser producido, grabado y transmitido por un determinado medio de comunicación”. El guión debe contener todo lo que se va a ver y a oír en el producto o programa audiovisual, incluyendo las indicaciones técnicas de audio y video.

En el caso de la propuesta de “Nutrisalud”, se elaboró un guión técnico-literario por cada uno de los cinco micros producidos. Cada guión se inició en la fase

de preproducción una vez seleccionados los temas a abordar: se realizó una investigación sobre los temas para empezar a redactar la parte literaria, específicamente, se redactaron las presentaciones y cierres de los cinco micros. Igualmente, la investigación sirvió para elaborar las preguntas de las entrevistas de los especialistas en Nutrición.

En esta fase también se empezaron a colocar las acotaciones técnicas que tiene que ver directamente con el audio y video de los micros: dónde entraba cada cortina, dónde irían las tomas e imágenes de apoyo, los planos de las tomas a grabar tanto de la periodista como de los especialistas.

Cabe resaltar que en esta etapa no se redactaron las voces en off (presentadora/periodista en off) porque se prefirió esperar a grabar las entrevistas con los especialistas para clasificar y seleccionar el material obtenido de ellas y así poder determinar qué contenido sería el más idóneo a colocar, sobre todo, en cuanto a conexión, coherencia y concordancia con el resto de los elementos de los micros.

7.2.14.- Coordinación de Locaciones:

La serie de micros audiovisuales “Nutrisalud” trata una de las áreas de la salud, la Nutrición y alimentación, que al igual que la Medicina, es un área delicada, por ende, la forma de transmitir los contenidos debe inspirar seriedad y confianza en la audiencia. Ante esta afirmación, se decidió realizar las grabaciones de los especialistas en Nutrición en cada uno de sus consultorios.

Al mismo tiempo, la serie de micros fue concebida bajo la idea de transmitir serenidad, frescura y salud al invitar a la población a incluir en su dieta más productos naturales (como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos...). Por esta razón, se determinó que las locaciones ideales para las grabaciones de presentación y cierre de los cinco micros debían realizarse en espacios naturales.

Luego de realizar una producción de campo y visitar diferentes lugares que ofrecieran espacios naturales en buen estado de conservación (en La Victoria y zonas aledañas a esa ciudad donde reside la autora y demás recurso humano que colaboró

con este trabajo), se escogió la Hacienda Santa Teresa, localizada en El Consejo, Edo. Aragua. Se visitó en dos oportunidades (en el mes de abril de 2014) para determinar las áreas a utilizar y para entregar una carta de solicitud de permiso de grabación a su directiva (ver Anexo I). Se recibió una respuesta afirmativa una semana después de su entrega.

7.2.15.- Elaboración de Plan de Grabación:

El plan de grabación es una herramienta de gran ayuda a la hora de organizar y coordinar los días de grabación con el talento o especialistas a entrevistar para cualquier tipo de producto audiovisual.

En el caso de “Nutrisalud”, se realizó el plan de grabación (ver Anexo II) a medida de que se fueron estableciendo las fechas de grabación de acuerdo a la disponibilidad de la presentadora de los micros, los especialistas en Nutrición, el camarógrafo y la directora/productora. Esto permitió visualizar y llevar un mejor control de diferentes elementos fundamentales a tomar en cuenta, principalmente, la hora y el lugar/locación, ya que no todas las grabaciones se realizaron en una misma ciudad (entre Caracas, La Victoria y Maracay).

Igualmente, la elaboración de este plan facilitó el momento de las grabaciones ya que contenían los planos a utilizar y el vestuario establecido para la presentadora y los especialistas.

7.2.- Producción de la Serie de Micros:

La producción es la realización del producto audiovisual en sí, es decir, la grabación, ya sea en un estudio o en exteriores (locaciones). El éxito de la producción depende de una buena pre-producción. (D’Victorica, 2010).

Esta fase comprende básicamente las grabaciones de todas las tomas que emite buena parte del contenido y que le daran vida al programa, serie, novela y, en este caso, los micros.

En la producción de “Nutrisalud” se realizaron las grabaciones de los especialistas en Nutrición, de las presentaciones y despedidas y también de tomas de apoyo que le dan dinamismo, originalidad y color a cada uno de los micros.

7.2.1.- Grabaciones de los Especialistas en Nutrición:

Las grabaciones de las entrevistas a los especialistas en Nutrición se realizaron en sus respectivos consultorios médicos, ya que ese ambiente le da mayor seriedad, confianza y credibilidad al contenido que los Nutricionistas y Médicos Nutrólogos ofrecieron sobre los cinco temas que se abordaron en cada uno de los micros.

Estas grabaciones se realizaron entre Caracas, Maracay y La Victoria, en cuatro días (no consecutivos) comprendidos entre la última semana de abril y la primera semana de mayo de 2014. Las fechas, locaciones y horarios de grabación (ver Anexo II) se pautaron en función de la disponibilidad y ubicación de los especialistas, quienes autorizaron el uso de su lugar de trabajo sin oposición ni costo monetario alguno.

Para estas grabaciones, se les pidió puntualidad a los especialistas y el uso obligatorio de su respectiva bata médica por ser el vestuario que lo caracteriza en su labor diaria.

7.2.2.- Grabaciones de Presentaciones y Despedidas de los Micros:

Las grabaciones de las presentaciones y despedidas de los micros se realizaron en exteriores, específicamente, en la Hacienda Santa Teresa ubicada en El Consejo, Edo. Aragua (como se indicó en el apartado de Coordinación de Locaciones).

Estas grabaciones se realizaron el sábado 30 de abril de 2014. La fecha y el horario de grabación se pautaron en base a la disponibilidad de la periodista contratada para hacer el trabajo de presentadora y previa autorización de la directiva de la Hacienda, quien no exigió pago monetario por el uso de sus espacios.

7.2.3.- Grabaciones de Tomas de Apoyo:

Para evitar que los micros resultaran monótonos ante los ojos de quien los viera y buscando que fuesen dinámicos, atractivos y variados para captar la atención de la audiencia, se decidió grabar tomas de apoyo acordes al tema y contenido de cada uno de los micros.

Una vez entrevistados a los especialistas, se realizó una lista de posibles tomas a grabar que servirían para acompañar a las tomas de los especialistas. Las tomas de apoyo se grabaron entre La Victoria y Caracas. De acuerdo a los temas tratados en los cinco micros, se seleccionaron los siguientes establecimientos/lugares:

- Supermercados Morichal (La Victoria, Edo. Aragua): tomas de frutas, verduras, huevos, jamón, queso.
- Carnicería La Candelaria (La Victoria, Edo. Aragua): tomas de pollos y carnes.
- Grupo Últimas Noticias (Caracas, Distrito Capital): tomas de gimnasio (personas ejercitándose), alimentos y bebidas que ofrece el comedor, personas desayunando y almorzando (consumiendo alimentos).

Las tomas de apoyo que se utilizaron en los cinco micros son tomas nuevas, propias de la producción de “Nutrisalud”.

7.3.- Post-producción de la Serie de Micros:

Como fase final del proceso de producción de un programa o micro audiovisual, D’Victorica (2010) señala que la post-producción es una etapa decisiva que implica cómo va a quedar el producto final: “es el proceso de operación y de arte que se realiza para armar o editar todos los elementos que conforman un programa de televisión”.

La post-producción tiene como propósito el acabado final, es decir, unir cada toma dentro de una secuencia lógica narrativa, ajustándolas a un tiempo delimitado, agregando títulos, créditos, sonidos, efectos especiales, música, etc; obteniendo así un producto audiovisual listo para transmitirse por cualquier medio de comunicación.

En esta fase se realiza la clasificación del material grabado en la producción, la musicalización, grabación del locutor en off, elaboración del título (logo) del programa, edición e inclusión de efectos digitales (de ser necesarios).

7.3.1.- Clasificación y Selección del Material Grabado:

Una vez realizadas las grabaciones de los especialistas en Nutrición y de las presentaciones y cierres de los micros, se procedió a seleccionar las tomas que no tenían error alguno.

En el caso de las tomas de los especialistas, surgió la necesidad de seleccionar el material más importante, es decir, recortar lo esencial de las entrevistas ya que éstas duraban más de los tres minutos destinados para cada una (tomando en cuenta de que el cuarto minuto de cada micro estaba destinado para cada presentación y despedida). Se realizó un pietaje de las cinco entrevistas para organizar mejor el material seleccionado.

7.3.2.- Voces en Off:

Para hacer los micros más entretenidos, variados y dinámicos, se decidió colocar una parte del contenido de los temas en voz en off. Una vez seleccionado el material audiovisual de los especialistas que se utilizarían en los micros, se procedió a escribir en los guiones (iniciados en la fase de pre-producción) en base al mismo material obtenido de las entrevistas de los especialistas.

Las voces en off fueron grabadas por la misma periodista y locutora que presenta los micros de “Nutrisalud”: Sandra Rodríguez.

Las voces de la locutora fueron acompañadas por imágenes disponibles en Internet (que no son de páginas Web con derechos de autor), descargadas de acuerdo al contenido destinado para esas grabaciones.

7.3.3.- Diseño y Elaboración del Logo de la Serie de Micros:

El logo de “Nutrisalud” busca identificar directamente a la serie de micros con la esencia de la Nutrición y la buena salud. El diseño del logo fue realizado por la autora del presente Trabajo de Grado. La elaboración del logo estuvo a cargo de la Diseñadora Gráfica, Grecia Cárdenas, quien lo realizó con el programa Adobe Illustrator CC.

Para el diseño del logo se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

- Tipografía: se utilizó un tipo de letra *sans serif* (“Viga-regular”) por ser sencilla y de fácil lectura.
- Colores de las letras: se utilizaron dos tonos de verde: un verde oscuro (en tono de hojas de árbol) para “Nutri” y un verde más claro (en tono manzana) para “salud”. A su vez, el “salud” tiene líneas de contorno del mismo tono de verde empleado para “Nutri”, con el fin de destacar un poco más la palabra.

Cabe resaltar que se decidió emplear el color verde por ser el más característico y usado por los especialistas de esta área de la salud.

- Figura: el nombre “Nutrisalud” fue acompañado por la silueta de una manzana roja (elaborada con vectores en Adobe Illustrator CC), ubicada al lado derecho de las letras al ser ésta un símbolo de buena alimentación y salud. Para relacionarla aún más con la salud en general, se decidió que la manzana, a su vez, tuviese forma de corazón.
- Sombra: tanto a las letras como a la figura se les colocó sombra al 20% para realzarlas y darles profundidad.

A continuación se presenta el producto final del logo de la serie de micros “Nutrisalud”:



Figura 1. Logo de la Serie de Micros “Nutrisalud”.

La presentación (coletilla) que identifica a la serie de micros audiovisuales contiene el logo de “Nutrisalud” y fondo con degradado de tonos de verde. También se le colocó a la presentación algunos efectos especiales para darle movimiento al logo.

7.3.4.- Musicalización:

La música es uno de los elementos más importantes de un programa audiovisual porque no sólo genera una atmósfera psicológica, sino que también permite caracterizar el producto y diferenciar cada uno de sus elementos, segmentos o partes.

En el caso de “Nutrisalud” se decidió utilizar música instrumental de género disco y pop-rock suave con el fin de mantener la esencia de la buena salud (tranquilidad, seriedad) sin que los micros dejaran de ser atractivos, alegres y coloridos.

Todos los temas musicales de “Nutrisalud” son libres de copyright, es decir, libres de derechos de autor lo que permite que los micros puedan difundirse tanto en televisión como en plataformas Web sin problema alguno.

A continuación, se presentarán los temas musicales de la serie de micros “Nutrisalud”:

- Coletilla de entrada y salida: “Pamgaea” – Kevin MacLeod

- Entrevistas a los especialistas:

Micro I “El Desayuno”: “Ether Disco” – Kevin MacLeod (Cortina 1)

Micro II “Los Carbohidratos”: “The Heist” - Silent Partner (Cortina 2)

Micro III “Las Hortalizas”: “Stoker” - Jingle Punks (Cortina 3)

Micro IV “Las Proteínas”: “Venice Beach” - Topher Mohr and Alex

Elena (Cortina 4)

Micro V “Alimentación y Cáncer”: “Two Step” - Huma-Huma (Cortina 5)

7.3.5.- Edición de los Micros:

La edición es una de las etapas más importantes y cruciales porque de ella depende buena parte del resultado y éxito de cualquier producto audiovisual.

Una vez seleccionadas las tomas grabadas de la presentadora y los especialistas, y también escogidos los elementos que conforman cada uno de los cinco micros (tomas e imágenes de apoyo, grabaciones de voces en off, música, logo...), se procedió a unirlos y combinarlos para poder obtener el producto final.

Para unir todos los elementos y materializar la serie de micros se utilizó el programa de edición Final Cut 7. Esta etapa de edición duró aproximadamente seis semanas.

El producto final (cinco micros) de la propuesta “Nutrisalud” está disponible en el CD-DVD identificado con el nombre de la serie de micros audiovisuales.

7.4.- Escaleta de la serie de micros “Nutrisalud”:

A continuación, se presentan las escaletas de cada uno de los cinco micros audiovisuales:

ESCALETA MICRO I: “EL DESAYUNO”

Coletilla de entrada e identificación de “Nutrisalud”.

Presentación del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Insert con el nombre del tema del micro: En esta emisión: “El Desayuno”.

Efecto de transición.

Entrada sonido de Cortina 1.

Toma de la Nutricionista María Andreína Pérez.

Insert con el nombre de la especialista: María Andreína Pérez – Nutricionista.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre la importancia del desayuno, los alimentos y cantidades que deben consumirse en horas de la mañana.

Tomas de apoyo intercaladas en la entrevista.

Efecto de transición.

Locutora en off con imágenes de apoyo, quien hace un abre boca sobre las consecuencias que trae el saltarse el desayuno.

Efecto de transición.

Toma de entrevista con la especialista, quien amplía las consecuencias de saltarse el desayuno. Tomas de apoyo intercaladas en la entrevista.

Insert con el nombre de la especialista: María Andreína Pérez – Nutricionista.

Toma de la Nutricionista María Andreína Pérez.

Salida sonido de Cortina 1.

Efecto de transición.

Despedida del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Créditos y agradecimientos.

Coletilla de salida e identificación de “Nutrisalud”.

ESCALETA MICRO II: “LOS CARBOHIDRATOS”

Coletilla de entrada e identificación de “Nutrisalud”.

Presentación del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Insert con el nombre del tema del micro: En esta emisión: “Los Carbohidratos”.

Efecto de transición.

Entrada sonido de Cortina 2.

Toma de la Nutricionista Olga Guillén.

Insert con el nombre de la especialista: Olga Guillén – Nutricionista.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre la importancia del consumo de carbohidratos y sobre los alimentos ricos en este nutriente que se recomienda consumir.

Efecto de transición.

Locutora en off con imágenes de apoyo, quien menciona algunos alimentos ricos en carbohidratos que se recomienda consumir y los que se deben limitar en la dieta.

Efecto de transición.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre las cantidades de carbohidratos recomendadas a consumir diariamente y sobre las consecuencias que trae el consumir carbohidratos tanto en exceso como en déficit.

Insert con el nombre de la especialista: Olga Guillén – Nutricionista.

Toma de la Nutricionista Olga Guillén.

Salida sonido de Cortina 2.

Efecto de transición.

Despedida del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Créditos y agradecimientos.

Coletilla de salida e identificación de “Nutrisalud”.

ESCALETA MICROS III: “LAS HORTALIZAS”

Coletilla de entrada e identificación de “Nutrisalud”.

Presentación del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Insert con el nombre del tema del micro: En esta emisión: “Las Hortalizas”.

Efecto de transición.

Entrada sonido de Cortina 3.

Toma del Nutricionista Pablo Hernández.

Insert con el nombre del especialista: Pablo Hernández – Nutricionista.

Toma de entrevista con el especialista, quien habla sobre los beneficios del consumo de hortalizas y las cantidades recomendadas a consumir diariamente.

Efecto de transición.

Locutora en off con imágenes de apoyo, quien habla sobre cómo medir cada porción de hortalizas y en qué comidas se pueden incluir.

Efecto de transición.

Toma de entrevista con el especialista, quien habla sobre cómo cocinar o consumir las hortalizas y sobre las consecuencias de un bajo consumo de este tipo de alimentos.

Insert con el nombre del especialista: Pablo Hernández – Nutricionista.

Toma del Nutricionista Pablo Hernández.

Salida sonido de Cortina 3.

Efecto de transición.

Despedida del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Créditos y agradecimientos.

Coletilla de salida e identificación de “Nutrisalud”.

ESCALETA MICRO IV: “LAS PROTEÍNAS”

Coletilla de entrada e identificación de “Nutrisalud”.

Presentación del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Insert con el nombre del tema del micro: En esta emisión: “Las Proteínas”.

Efecto de transición.

Entrada sonido de Cortina 4.

Toma de la Nutricionista María Alejandra Correa.

Insert con el nombre de la especialista: María Alejandra Correa – Nutricionista.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre la importancia del consumo de proteínas y menciona algunos alimentos ricos en este nutriente que se recomienda consumir.

Efecto de transición.

Locutora en off con imágenes de apoyo, quien menciona los alimentos ricos en proteínas que se recomienda consumir de acuerdo a su origen (animal y vegetal).

Efecto de transición.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre las cantidades de proteínas recomendadas a consumir diariamente y sobre las consecuencias que trae el consumir proteínas tanto en exceso como en déficit.

Insert con el nombre de la especialista: María Alejandra Correa – Nutricionista.

Toma de la Nutricionista María Alejandra Correa.

Salida sonido de Cortina 4.

Efecto de transición.

Despedida del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Créditos y agradecimientos.

Coletilla de salida e identificación de “Nutrisalud”.

ESCALETA MICRO V: “ALIMENTACIÓN Y CÁNCER”

Coletilla de entrada e identificación de “Nutrisalud”.

Presentación del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Insert con el nombre del tema del micro: En esta emisión: “Alimentación y Cáncer”.

Efecto de transición.

Entrada sonido de Cortina 5.

Toma del Médico Nutrólogo Tania Salgado.

Insert con el nombre de la especialista: Tania Salgado – Médico Nutrólogo.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre qué es el cáncer y cuáles son los diversos factores que pueden generar esta enfermedad.

Efecto de transición.

Locutora en off con imágenes de apoyo, quien amplía los factores de riesgos del cáncer.

Efecto de transición.

Toma de entrevista con la especialista, quien habla sobre formas de cocinar los alimentos que representan un riesgo de cáncer y sobre alimentos que deben consumirse con mayor frecuencia al ser considerados “anticancerígenos”.

Insert con el nombre de la especialista: Tania Salgado – Médico Nutrólogo.

Toma del Médico Nutrólogo Tania Salgado.

Salida sonido de Cortina 5.

Efecto de transición.

Despedida del tema por parte de la periodista Sandra Rodríguez.

Insert con el nombre de la presentadora: Sandra Rodríguez – Periodista.

Créditos y agradecimientos.

Coletilla de salida e identificación de “Nutrisalud”.

7.5.- Guiones de la serie de micros “Nutrisalud”:

7.5.1.- Ficha Técnica Micro I: “El Desayuno”:

FICHA TÉCNICA	
MICRO I	
ELEMENTOS DE PRODUCCIÓN	DATOS
Nombre de la Serie de Micros Audiovisuales	Nutrisalud
Tema	El Desayuno
Formato	Micro
Duración	4’
Periodicidad	Diaria
Horario	Variable
Audiencia	Todo Público
Campo de Difusión	Nacional
Medios de Difusión	Televisión de señal abierta y plataformas Web
Formato de Grabación	MP4
Recursos Técnicos (Grabación)	- Cámara Canon (Modelo 60D). - Lente Canon 40mm, 2.8 F (para las grabaciones de la presentadora y de los especialistas en Nutrición). - Lente Canon 18-135mm, 3.5-5 F (para

	<p>las grabaciones de las tomas de apoyo).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Micrófono Boom Rode Videomic (para las grabaciones de los especialistas en Nutrición). - Balita de video Sennheiser (para las grabaciones de la presentadora). - Trípode (para todas las grabaciones).
Directora	Adelina Dragotta
Productora	Adelina Dragotta
Guionista	Adelina Dragotta
Presentadora y locutora	Sandra Rodríguez
Especialista en Nutrición	María Andreína Pérez
Camarógrafo	Richard Borges
Editores	Adelina Dragotta y Richard Borges
Musicalizador	Adelina Dragotta
Logo de la serie de micros	Adelina Dragotta

7.5.1.1.- Guión Técnico Micro I

MICRO I: EL DESAYUNO

DIRECCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

PRODUCCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

GUIÓN: ADELINA DRAGOTTA

CÁMARA: RICHARD BORGES

PRESENTADORA Y LOCUTORA:

SANDRA RODRÍGUEZ

ESPECIALISTA 1: MARÍA ANDREÍNA
PÉREZ

EDICIÓN Y MONTAJE: ADELINA
DRAGOTTA Y RICHARD BORGES

ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE
ENTRADA, PRESENTACIÓN Y LOGO:
10”

SALE IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS.

ENTRA TOMA (PLANO AMERICANO)
DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 15”

ENTRA INSERT: “SANDRA
RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ENTRA INSERT: “EN ESTA EMISIÓN:
‘EL DESAYUNO’ ”: 4”

ALIMENTARSE ES FUNDAMENTAL
PARA QUE EL ORGANISMO CUMPLA
SUS FUNCIONES BÁSICAS Y PUEDAS
HACER TODAS TUS TAREAS DIARIAS.

EL DESAYUNO ES LA PRIMERA DOSIS
DE ENERGÍA QUE DEBES CONSUMIR,
SIN FALTA, AL DESPERTAR.

CONTINÚA PRESENTADORA:

EN ESTA EMISIÓN DE NUTRISALUD HABLAREMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE ESTA PRIMERA COMIDA DEL DÍA Y QUÉ GRUPOS DE ALIMENTOS DEBEN ESTAR PRESENTES EN ELLA.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 1.
ENTRA CORTINA 1 EN PRIMER PLANO DURANTE 3'' Y LUEGO PASA A SEGUNDO PLANO Y QUEDA DE FONDO.

ENTRA INSERT: "MARÍA ANDREÍNA PÉREZ – NUTRICIONISTA": 4''

ESPECIALISTA 1: 1'20''
ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

ES IMPORTANTE DESAYUNAR PORQUE ASÍ EVITAMOS ACUMULAR GRASA EN EL ORGANISMO, TRABAJE MÁS FORZADO EL PÁNCREAS Y PARA CUBRIR NUESTRAS NECESIDADES DIARIAS.

EN LOS SERES ADULTOS, ES LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA. EN LOS NIÑOS, EL RENDIMIENTO ACADÉMICO ES FUNDAMENTAL, PERO IGUAL NOSOTROS GASTAMOS ENERGÍA EN CADA UNA DE NUESTRAS PROFESIONES.

CONTINÚA ESPECIALISTA 1:

EN EL DESAYUNO DEBERÍAN EXISTIR LOS TRES GRUPOS PRINCIPALES QUE SON LOS CARBOHIDRATOS QUE EN ESTE CASO SERÍAN PANES, CEREALES, AREPAS QUE ES MÁS COMÚN EN NOSOTROS LOS VENEZOLANOS; PROTEÍNAS QUE SON QUESOS, JAMONES, POLLO, CARNE Y SU JUGO DE FRUTA Y VEGETALES QUE PUEDEN IR ACOMPAÑADOS EN UN SÁNDWICH O CON LA FIBRA EN LA PARTE DE LA AREPA.

CUANDO HAY POCA CANTIDAD DE ALIMENTOS EN LAS HORAS DE LA MAÑANA, EN EL TRANCURSO DEL DÍA LA DEMANDA DE ALIMENTOS O DE ENERGÍA QUE NO OBTUVIMOS DE LA PRIMERA INGESTA QUE ES EL DESAYUNO, NOS VA A LLEVAR A CONSUMIR MÁS ALIMENTOS EN LAS HORAS NOCTURNAS.

POR ESO ES QUE MUCHAS VECES LOS PACIENTES NO CONSUMEN ALIMENTOS EN LA MAÑANA, HACEN AYUNOS MUY PROLONGADOS PERO ALMUERZAN EN GRAN CANTIDAD Y CENAN EN LA TARDE-NOCHE MÁS DE LO QUE DEBERÍAN COMER.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 1.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
SIGUE CORTINA 1. ENTRAN
IMÁGENES DE APOYO JUNTO A LA
VOZ DE LA LOCUTORA.

VOZ EN OFF (LOCUTORA): 20''

MANTENER UN AYUNO PROLONGADO
CONTRIBUYE A LA ACUMULACIÓN DE
GRASA CORPORAL Y AL AUMENTO DE
LOS NIVELES DE COLESTEROL Y
TRIGLICÉRIDOS EN SANGRE.

EL SALTARSE EL DESAYUNO TAMBIÉN
ESTÁ ASOCIADO A DIVERSAS
ENFERMEDADES COMUNES COMO LA
OBESIDAD, DIABETES TIPO UNO Y
TIPO DOS Y LA MAYORÍA DE LAS
PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES
COMO LA HIPERTENSIÓN Y LA
ARTERIOSCLEROSIS.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
SIGUE CORTINA 1 DE FONDO.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO
SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 1.

ESPECIALISTA 1: 1'10''

ACOMPañAR CON TOMAS E
IMÁGENES DE APOYO.

EL SALTARSE EL DESAYUNO, QUE ES
LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA,
HA DEMOSTRADO QUE MUCHAS
PATOLOGÍAS QUE HOY EN DÍA ESTÁN
ENGLOBADAS COMO SÍNDROME
METABÓLICO, PRINCIPALMENTE,...

CONTINÚA ESPECIALISTA 1:

...POR LA RESISTENCIA A LA INSULINA, SON CAUSADAS POR LA AUSENCIA DE COMIDA EN LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA.

NO SOLAMENTE ESTÁ EL AYUNO DE LA MAÑANA, TAMBIÉN HAY QUE CONTAR EL AYUNO DE LA NOCHE, ES DECIR, CUÁNTAS HORAS HAY DESDE LA CENA A QUE UNO VUELVA A COMER.

SI UNO CENA A LAS NUEVE DE LA NOCHE Y VUELVE A CONSUMIR ALIMENTOS A LA UNA DE LA TARDE, YA HAY MÁS DE DOCE HORAS DE AYUNO.

ESO VA A IR ACUMULANDO TANTO COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS A NIVEL CARDIOVASCULAR, PRODUCIENDO MAYOR TRABAJO A NIVEL DE INSULINA POR EL TRABAJO EXCEDENTE QUE TIENE EL PÁNCREAS Y, POR SUPUESTO, EL SEDENTARISMO QUE TAMBIÉN VA ACOMPAÑADO POR EL HECHO DE QUE ESTÁS CONSUMIENDO MÁS CARBOHIDRATOS EN LA NOCHE.

CONTINÚA ESPECIALISTA 1:
ENTRA INSERT: “MARÍA ANDREÍNA
PÉREZ – NUTRICIONISTA”: 4”

CORTINA 1 PASA A PRIMER PLANO Y
SALE A LOS 3” DESPUÉS DE QUE
TERMINE DE HABLAR LA
ESPECIALISTA.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 1.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO
INFERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 19”
ENTRA INSERT: “SANDRA
RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ENTRAN CRÉDITOS.

UN BUEN DESAYUNO ES LA PRINCIPAL
FUENTE QUE NOS VA A DAR TODO
PARA EL RESTO DEL DÍA. EL
DESAYUNO ES FUNDAMENTAL PARA
TODOS LOS SERES HUMANOS,
INCLUYENDO NIÑOS, ADULTOS,
INCLUSO HASTA LOS VIEJITOS.

AL DESAYUNAR NO SÓLO TE
RECARGARÁS DE ENERGÍA PARA
COMENZAR CON BUEN PIE TU DÍA,
SINO QUE TAMBIÉN EVITARÁS
PADECER DE ENFERMEDADES COMO
LA OBESIDAD Y LA DIABETES.

UN DESAYUNO NUTRITIVO Y
BALANCEADO AYUDARÁ A MEJORAR
TU METABOLISMO Y TE PERMITIRÁ
GOZAR DE UN ÓPTIMO ESTADO FÍSICO
Y MENTAL.

PORQUE LA SALUD Y LA
ALIMENTACIÓN SIEMPRE VAN...

CONTINÚA PRESENTADORA:

...DE LA MANO. ¡LLENA TU VIDA DE
NUTRISALUD!
HASTA UNA PRÓXIMA EMISIÓN.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE SALIDA,
PRESENTACIÓN Y LOGO: 5”

7.5.2.- Ficha Técnica Micro II: “Los Carbohidratos”:

FICHA TÉCNICA	
MICRO II	
ELEMENTOS DE PRODUCCIÓN	DATOS
Nombre de la Serie de Micros Audiovisuales	Nutrisalud
Tema	Los Carbohidratos
Formato	Micro
Duración	4'16''
Periodicidad	Diaria
Horario	Variable
Audiencia	Todo Público
Campo de Difusión	Nacional
Medios de Difusión	Televisión de señal abierta y plataformas Web
Formato de Grabación	MP4
Recursos Técnicos (Grabación)	<ul style="list-style-type: none"> - Cámara Canon (Modelo 60D). - Lente Canon 40mm, 2.8 F (para las grabaciones de la presentadora y de los especialistas en Nutrición). - Lente Canon 18-135mm, 3.5-5 F (para las grabaciones de las tomas de apoyo). - Micrófono Boom Rode Videomic (para las grabaciones de los especialistas)

	<p>en Nutrición).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balita de video Sennheiser (para las grabaciones de la presentadora). - Trípode (para todas las grabaciones).
Directora	Adelina Dragotta
Productora	Adelina Dragotta
Guionista	Adelina Dragotta
Presentadora y locutora	Sandra Rodríguez
Especialista en Nutrición	Olga Guillén
Camarógrafo	Richard Borges
Editores	Adelina Dragotta y Richard Borges
Musicalizador	Adelina Dragotta
Logo de la serie de micros	Adelina Dragotta

7.5.2.1.- Guión Técnico Micro II

MICRO II: LOS CARBOHIDRATOS

DIRECCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

PRODUCCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

GUIÓN: ADELINA DRAGOTTA

CÁMARA: RICHARD BORGES

PRESENTADORA Y LOCUTORA:

SANDRA RODRÍGUEZ

ESPECIALISTA 2: OLGA GUILLÉN

EDICIÓN: ADELINA DRAGOTTA

Y RICHARD BORGES

ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE DE MICROS: COLETILLA DE ENTRADA, PRESENTACIÓN Y LOGO: 10”

SALE IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE DE MICROS.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO INFERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 18”
ENTRA INSERT: “SANDRA RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ENTRA INSERT: “EN ESTA EMISIÓN: ‘LOS CARBOHIDRATOS’ ”: 4”

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS ALTOS EN CARBOHIDRATOS ES UNO DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE CONLLEVA A LA OBESIDAD.

SIN EMBARGO, PENSAR QUE LA OPCIÓN MÁS SALUDABLE ES ELIMINAR POR COMPLETO ESTE...

CONTINÚA PRESENTADORA:

...TIPO DE ALIMENTOS DE LA DIETA ES TAMBIÉN UN ERROR FRECUENTE.

EN ESTA EMISIÓN DE NUTRISALUD HABLAREMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS Y CÓMO INCLUIRLOS DE MANERA SALUDABLE EN TUS COMIDAS.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 2.
ENTRA CORTINA 2 EN PRIMER PLANO DURANTE 3'' Y LUEGO PASA A SEGUNDO PLANO Y QUEDA DE FONDO.

ENTRA INSERT: "OLGA GUILLÉN – NUTRICIONISTA": 4''

ESPECIALISTA 2: 1'2''
ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

LOS CARBOHIDRATOS SON DENTRO DE LOS NUTRIENTES LOS ELEMENTOS MÁS ABUNDANTES Y UNOS DE LOS MÁS IMPORTANTES PARA EL SER HUMANO PORQUE SON LOS QUE NOS DAN LA ENERGÍA PARA MOVERNOS, PARA HACER TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y HACER QUE NUESTRO ORGANISMO FUNCIONE.

CONTINÚA ESPECIALISTA 2:

SU IMPORTANCIA RADICA EN QUE LOS CARBOHIDRATOS SON LA ÚNICA FUENTE DE ENERGÍA DEL SISTEMA NERVIOSO.

SI NO CONSUMIMOS NADA DE CARBOHIDRATOS, EL ORGANISMO EMPIEZA A UTILIZAR LOS OTROS NUTRIENTES COMO SON LAS PROTEÍNAS, HACIENDO QUE EL PACIENTE CAIGA EN OTRA CONDICIÓN.

TAMBIÉN SE EMPIEZAN A UTILIZAR LAS GRASAS DE UNA MANERA EXCESIVA Y SE EMPIEZA A INTOXICAR EL CUERPO.

LOS RECOMENDADOS EN FORMA GENERAL SON LOS CARBOHIDRATOS QUE SE LLAMAN CARBOHIDRATOS COMPLEJOS PORQUE ELLOS SON DE LENTA ABSORCIÓN, POR LO QUE DISMINUYEN EL APETITO Y, POR OTRO LADO, EL ORGANISMO LOS TIENE COMO RESERVA PARA TODO EL DÍA.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 2.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
SIGUE CORTINA 2. ENTRAN
IMÁGENES DE APOYO.

ENTRA VOZ DE LA LOCUTORA
JUNTO A LAS IMÁGENES DE APOYO.

VOZ EN OFF (LOCUTORA): 33''

ENTRE LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS QUE SE RECOMIENDAN CONSUMIR ESTÁN ARROZ Y PASTA (PREFERIBLEMENTE INTEGRALES), PLÁTANO Y TUBÉRCULOS COMO LA PAPA, YUCA Y ÑAME.

PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE Y EVITAR ENFERMEDADES TAN COMUNES COMO LA OBESIDAD Y LA DIABETES SE DEBE REDUCIR EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS SIMPLES COMO LOS DULCES, GALLETAS, BEBIDAS GASEOSAS, COMIDA RÁPIDA Y CUALQUIER OTRO PRODUCTO QUE CONTENGA HARINA Y AZÚCAR REFINADA.

LAS CANTIDADES DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS A CONSUMIR VARÍAN DE ACUERDO A LA EDAD, SEXO, NECESIDADES ENERGÉTICAS Y CONDICIONES FÍSICAS DE CADA PERSONA.

SALE VOZ EN OFF.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

SIGUE CORTINA 2 DE FONDO.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 2.

ESPECIALISTA 2: 1'39''
ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

SI NOSOTROS ESTAMOS HABLANDO DE UN HOMBRE PROMEDIO O UNA MUJER PROMEDIO, SE HABLA APROXIMADAMENTE DE UNA TAZA PARA EL DESAYUNO. SI ESTAMOS HABLANDO DE UNA AREPA SERÍA UNA AREPA MEDIANA.

SI HABLAMOS DEL MEDIODÍA, EN PROMEDIO SERÍA UNA TAZA, PUEDE SER DE GRANOS QUE TAMBIÉN ESTÁN DENTRO DEL GRUPO DE CARBOHIDRATOS.

PARA LA NOCHE, TAMBIÉN TENEMOS CARBOHIDRATOS, PERO DEBEMOS DISMINUIR LA CANTIDAD ASÍ SEAN COMPLEJOS PORQUE ES YA LA HORA EN LA QUE NOS VAMOS A DESCANSAR Y NO ES QUE NOS MORIMOS, SEGUIMOS FUNCIONANDO, PERO EN MENOR NECESIDAD CALÓRICA.

EL EXCESO DE CONSUMO DE CARBOHIDRATOS, ASÍ SEAN COMPLEJOS, NOS PUEDE LLEVAR A SOBREPESO.

CONTINÚA ESPECIALISTA 2:

SI NOSOTROS CONSUMIMOS MUCHOS CARBOHIDRATOS, LOS GUARDAMOS EN FORMA DE GRASA.

A MEDIANO PLAZO NOS PUEDE TRAER PROBLEMAS DE DISLIPIDEMIA, PROBLEMAS QUE CONLLEVA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD COMO HIPERTENSIÓN, DIABETES.

SI NOSOTROS NO CONSUMIMOS LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS QUE NECESITAMOS, EMPEZAMOS A UTILIZAR TODAS NUESTRAS RESERVAS, PODEMOS CAER EN DÉFICIT DE PESO Y PODEMOS COMENZAR A PRESENTAR PROBLEMAS DE HIPOGLICEMIA, QUE SON BAJAS DE AZÚCAR, LO QUE NOS DA MAREOS, SOMNOLIENCIA.

ENTRA INSERT: “OLGA GUILLÉN – NUTRICIONISTA”: 4”

MI RECOMENDACIÓN ES QUE NUESTRA COMIDA ES TAN O MÁS IMPORTANTE QUE NUESTRO TRABAJO, NUESTROS ESTUDIOS PORQUE DE AHÍ SEVA A BASAR EL COMBUSTIBLE DE NUESTRO DÍA A DÍA.

CORTINA 2 PASA A PRIMER PLANO Y SALE A LOS 3” DESPUÉS DE QUE TERMINE DE HABLAR LA

ESPECIALISTA.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 2.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO
INFERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 18''

ENTRA INSERT: "SANDRA
RODRÍGUEZ – PERIODISTA": 4''

ENTRAN CRÉDITOS.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.

ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE SALIDA,
PRESENTACIÓN Y LOGO: 5''

EL PROBLEMA REAL CON LOS
CARBOHIDRATOS SON LAS
CANTIDADES QUE SE CONSUMEN, YA
SEAN POCAS O EXCESIVAS.

LO IMPORTANTE ES SELECCIONAR
ALIMENTOS SALUDABLES QUE
CONTENGAN ESTE NUTRIENTE Y
CONSUMIRLOS DE FORMA
MODERADA Y BALANCEADA.

PORQUE LA SALUD Y LA
ALIMENTACIÓN SIEMPRE VAN DE LA
MANO. ¡LLENA TU VIDA DE
NUTRISALUD!

HASTA UNA PRÓXIMA ENTREGA.

7.5.3.- Ficha Técnica Micro III: “LAS HORTALIZAS”:

FICHA TÉCNICA	
MICRO III	
ELEMENTOS DE PRODUCCIÓN	DATOS
Nombre de la Serie de Micros Audiovisuales	Nutrisalud
Tema	Las Hortalizas
Formato	Micro
Duración	4'
Periodicidad	Diaria
Horario	Variable
Audiencia	Todo Público
Campo de Difusión	Nacional
Medios de Difusión	Televisión de señal abierta y plataformas Web
Formato de Grabación	MP4
Recursos Técnicos (Grabación)	<ul style="list-style-type: none"> - Cámara Canon (Modelo 60D). - Lente Canon 40mm, 2.8 F (para las grabaciones de la presentadora y de los especialistas en Nutrición). - Lente Canon 18-135mm, 3.5-5 F (para las grabaciones de las tomas de apoyo). - Micrófono Boom Rode Videomic (para las grabaciones de los especialistas

	<p>en Nutrición).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balita de video Sennheiser (para las grabaciones de la presentadora). - Trípode (para todas las grabaciones).
Directora	Adelina Dragotta
Productora	Adelina Dragotta
Guionista	Adelina Dragotta
Presentadora y locutora	Sandra Rodríguez
Especialista en Nutrición	Pablo Hernández
Camarógrafo	Richard Borges
Editores	Adelina Dragotta y Richard Borges
Musicalizador	Adelina Dragotta
Logo de la serie de micros	Adelina Dragotta

7.5.3.1.- Guión Técnico Micro III

MICRO III: LAS HORTALIZAS

DIRECCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

PRODUCCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

GUIÓN: ADELINA DRAGOTTA

CÁMARA: RICHARD BORGES

PRESENTADORA Y LOCUTORA:

SANDRA RODRÍGUEZ

ESPECIALISTA 3: PABLO

HERNÁNDEZ

EDICIÓN: ADELINA DRAGOTTA

Y RICHARD BORGES

ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE
ENTRADA, PRESENTACIÓN Y LOGO:
10”

SALE IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO
INFERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 19”

ENTRA INSERT: “SANDRA
RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ENTRA INSERT: “EN ESTA EMISIÓN:
‘LAS HORTALIZAS’ ”: 4”

LAS HORTALIZAS SON ALIMENTOS
QUE NUTREN E HIDRATAN EL
ORGANISMO POR SU ALTO
CONTENIDO DE AGUA, VITAMINAS Y
MINERALES.

CONTINÚA PRESENTADORA:

UNO DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS MÁS COMUNES DE LA POBLACIÓN VENEZOLANA ES EL BAJO CONSUMO DE ESTE TIPO DE ALIMENTOS.

EN ESTA EMISIÓN DE NUTRISALUD EXPLICAREMOS POR QUÉ ES VITAL AUMENTAR LA INGESTA DE VEGETALES Y CÓMO PREPARARLOS PARA CONSERVAR SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DEL ESPECIALISTA 3.
ENTRA CORTINA 3 EN PRIMER PLANO DURANTE 3’’ Y LUEGO PASA A SEGUNDO PLANO Y QUEDA DE FONDO.

ENTRA INSERT: “PABLO HERNÁNDEZ – NUTRICIONISTA”: 4’’

ESPECIALISTA 3: 1’13’’
ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

LAS HORTALIZAS SON UN TIPO O GRUPO DE ALIMENTOS IMPORTANTE DEBIDO A QUE SON FRESCAS, NATURALES, COLORIDAS Y, ADEMÁS, SON BASTANTE GUSTOSAS.

CON TODAS ESAS CUALIDADES, NOS APORTAN LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITAMOS...

CONTINÚA ESPECIALISTA 3:

...PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.

ADEMÁS, SON IMPORTANTES PORQUE TIENEN POCAS CALORÍAS NOS AYUDAN A MANTENER LA FUNCIÓN DEL TRACTO GASTROINTESTINAL EVITANDO ASÍ EL ESTREÑIMIENTO, A MANTENER LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE Y NOS APORTAN MUCHOS NUTRIENTES BIOACTIVOS COMO SON LOS ANTIOXIDANTES.

LOS ANTIOXIDANTES LO QUE HACEN ES EVITAR EL ENVEJECIMIENTO Y TAMBIÉN NOS AYUDAN A PREVENIR CIERTAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES.

EL ADULTO SANO DEBERÍA CONSUMIR DE DOS A TRES RACIONES DE HORTALIZAS AL DÍA.

DE ESTAS RACIONES, ESTÁN ESTABLECIDAS: SI SON HORTALIZAS COCIDAS, ES MÁS O MENOS UNA PALMA DE MANO; Y SI SON HORTALIZAS CRUDAS, CON DOS PALMAS DE MANO ES SUFICIENTE.

SALE TOMA DEL ESPECIALISTA 3.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

SIGUE CORTINA 3. ENTRAN

IMÁGENES DE APOYO JUNTO A LA VOZ DE LA LOCUTORA.

VOZ EN OFF (LOCUTORA): 15''

LAS PORCIONES DE VEGETALES PUEDEN DISTRIBUIRSE EN CUALQUIERA DE LAS CINCO COMIDAS DIARIAS, PERO SE SUGIERE INCORPORARLAS PRINCIPALMENTE EN EL ALMUERZO Y LA CENA.

LA FORMA MÁS PRÁCTICA DE MEDIR LA CANTIDAD DE HORTALIZAS RECOMENDADAS A CONSUMIR ES LA MITAD DEL PLATO.

SALE VOZ EN OFF.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

SIGUE CORTINA 3 DE FONDO.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DEL ESPECIALISTA 3.

ESPECIALISTA 3: 1'17''

ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

LA COCCIÓN PREFERIBLE PARA LOS VEGETALES ES A TRAVÉS DEL VAPOR O EN MICROONDAS.

POR SUPUESTO, COMERLOS SIN NINGÚN TIPO DE COCCIÓN TAMBIÉN EN BENÉFICO.

AHORA, DENTRO DE LO QUE ES AL VAPOR O DE REPENTE EN UN COCIDO O SOPA, HAY QUE TENER CUIDADO...

CONTINÚA ESPECIALISTA 3:

...PORQUE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES TIENDEN A DILUIRSE. EL SECRETO ESTÁ EN UTILIZAR POCA AGUA.

EL BAJO CONSUMO DE HORTALIZAS ESTÁ RELACIONADO CON EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES COMO LA DIABETES, LA HIPERTENSIÓN Y EL CÁNCER.

SE ESTABLECE QUE EL BAJO CONSUMO OCASIONA EL DIECINUEVE POR CIENTO DE LOS INFARTOS EN EL MUNDO Y APROXIMADAMENTE EL TREINTA POR CIENTO DE LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES.

ESTAMOS ANTE ENFERMEDADES GRAVES PARA LA POBLACIÓN MUNDIAL. SON ENFERMEDADES DE LA SALUD PÚBLICA QUE PUEDEN SER FÁCILMENTE PREVENIBLES CONSUMIENDO HORTALIZAS.

SE DICE QUE EL BAJO CONSUMO ES EL QUINTO FACTOR DE RIESGO DE LA MORTALIDAD MUNDIAL.

ENTRA INSERT: “PABLO HERNÁNDEZ – NUTRICIONISTA”: 4”

LO RECOMENDABLE ES CONSUMIR VEGETALES, INDEPENDIENTEMENTE...

CONTINÚA ESPECIALISTA 3:

CORTINA 3 PASA A PRIMER PLANO Y SALE A LOS 3” DESPUÉS DE QUE TERMINE DE HABLAR EL ESPECIALISTA.

SALE TOMA DEL ESPECIALISTA 3.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 22”

ENTRA INSERT: “SANDRA RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ENTRAN CRÉDITOS.

...DE SU FORMA DE PREPARACIÓN O COMIDA EN LA CUAL SE PUEDA ENCONTRAR.

EL CONSUMO DE HORTALIZAS TRAERÁ MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA TU SALUD.

NO SÓLO TE AYUDARÁN A AUMENTAR LA SENSACIÓN DE SACIEDAD POR SU ALTO CONTENIDO DE FIBRA, SINO QUE ADEMÁS TE PROTEGERÁN DE ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER POR SER GRANDES ANTIOXIDANTES.

PUEDES COMERLAS SOLAS O INCLUIRLAS COMO CONDIMENTOS EN TUS PLATOS FAVORITOS. TU CUERPO TE LO AGRADECERÁ.

PORQUE LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN SIEMPRE VAN...

CONTINÚA PRESENTADORA:

...DE LA MANO. ¡LLENA TU VIDA DE
NUTRISALUD!

HASTA UNA PRÓXIMA EMISIÓN.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE SALIDA,
PRESENTACIÓN Y LOGO: 5”

7.5.4.- Ficha Técnica Micro IV: “Las Proteínas”:

FICHA TÉCNICA	
MICRO IV	
ELEMENTOS DE PRODUCCIÓN	DATOS
Nombre de la Serie de Micros Audiovisuales	Nutrisalud
Tema	Las Proteínas
Formato	Micro
Duración	4'16''
Periodicidad	Diaria
Horario	Variable
Audiencia	Todo Público
Campo de Difusión	Nacional
Medios de Difusión	Televisión de señal abierta y plataformas Web
Formato de Grabación	MP4
Recursos Técnicos (Grabación)	<ul style="list-style-type: none"> - Cámara Canon (Modelo 60D). - Lente Canon 40mm, 2.8 F (para las grabaciones de la presentadora y de los especialistas en Nutrición). - Lente Canon 18-135mm, 3.5-5 F (para las grabaciones de las tomas de apoyo). - Micrófono Boom Rode Videomic (para las grabaciones de los especialistas

	<p>en Nutrición).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balita de video Sennheiser (para las grabaciones de la presentadora). - Trípode (para todas las grabaciones).
Directora	Adelina Dragotta
Productora	Adelina Dragotta
Guionista	Adelina Dragotta
Presentadora y locutora	Sandra Rodríguez
Especialista en Nutrición	María Alejandra Correa
Camarógrafo	Richard Borges
Editores	Adelina Dragotta y Richard Borges
Musicalizador	Adelina Dragotta
Logo de la serie de micros	Adelina Dragotta

7.5.4.1.- Guión Técnico Micro IV:

MICRO IV: LAS PROTEÍNAS

DIRECCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

PRODUCCIÓN: ADELINA DRAGOTTA

GUIÓN: ADELINA DRAGOTTA

CÁMARA: RICHARD BORGES

PRESENTADORA Y LOCUTORA:

SANDRA RODRÍGUEZ

ESPECIALISTA 4: MARÍA

ALEJANDRA CORREA

EDICIÓN: ADELINA DRAGOTTA

Y RICHARD BORGES

ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE
ENTRADA, PRESENTACIÓN Y LOGO:
10”

SALE IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO
INFERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 18”

ENTRA INSERT: “SANDRA
RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ENTRA INSERT: “EN ESTA EMISIÓN:
‘LAS PROTEÍNAS’ ”: 4”

EL CUERPO HUMANO ESTÁ
COMPUESTO EN GRAN PARTE POR
PROTEÍNAS, DESDE LOS HUESOS,
TEJIDOS Y MÚSCULOS HASTA LA PIEL
Y EL CABELLO.

CONTINÚA PRESENTADORA:

ESTOS NUTRIENTES RESULTAN SER ESENCIALES EN CUALQUIER DIETA SALUDABLE.

EN ESTA EMISIÓN DE NUTRISALUD HABLAREMOS SOBRE LOS BENEFICIOS DE ESTOS MACRONUTRIENTES Y CUÁLES ALIMENTOS SON RECOMENDADOS PARA CUBRIR TUS NECESIDADES PROTEICAS.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 4.
ENTRA CORTINA 4 EN PRIMER PLANO DURANTE 3’’ Y LUEGO PASA A SEGUNDO PLANO Y QUEDA DE FONDO.

ENTRA INSERT: “MARÍA ALEJANDRA CORREA – NUTRICIONISTA”: 4’’

ESPECIALISTA 4: 42’’
ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

LAS PROTEÍNAS SON UNOS DE LOS PRINCIPALES NUTRIENTES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN CADA UNO DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS.

SUS FUNCIONES SON FUNDAMENTALES: CONSTRUIR NUESTROS MÚSCULO, PERMITIR QUE PODAMOS PENSAR A TRAVÉS...

CONTINÚA ESPECIALISTA 4:

...DE ALGUNAS SUSTANCIAS DE LAS QUE SON PARTE Y QUE NUESTRO ORGANISMO Y METABOLISMO NECESITAN.

PUEDEN TENER DISTINTOS ORÍGENES: SER DE ORIGEN ANIMAL COMO LOS LÁCTEOS, LAS CARNES, LOS HUEVOS; O DE ORIGEN VEGETAL QUE INCLUYEN LOS GRANOS Y CEREALES.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 4.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
SIGUE CORTINA 4. ENTRAN IMÁGENES DE APOYO JUNTO A LA VOZ DE LA LOCUTORA.

VOZ EN OFF (LOCUTORA): 24''

ENTRE LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL SE ENCUENTRAN: PESCADO, POLLO, CARNE DE RES, HUEVOS, Y LÁCTEOS COMO YOGURT Y QUESO.

TAMBIÉN ESTÁN LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL ENTRE LAS QUE FIGURAN LOS GRANOS (COMO CARAOTAS Y LENTEJAS), CEREALES (COMO ARROZ Y MAÍZ) Y LEGUMBRES (COMO GUISANTES Y VAINITAS).

LA CANTIDAD DIARIA DE PROTEÍNAS A CONSUMIR VARÍA DE ACUERDO...

CONTINÚA VOZ EN OFF:

...A LA EDAD, SEXO, ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DE CADA PERSONA.

SALE VOZ EN OFF.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

SIGUE CORTINA 4 DE FONDO.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 4.

ESPECIALISTA 4: 1'51''

ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

LO IMPORTANTE ES QUE CADA UNA DE NUESTRAS COMIDAS TENGA UNA RACIÓN DE PROTEÍNAS PRESENTE.

ESO SE PUEDE TRADUCIR EN QUE TENGAMOS UN TROZO PEQUEÑO DEL TAMAÑO DE LA PALMA DE LA MANO DE CARNE O POLLO.

NO HACEN FALTA MÁS PROTEÍNAS, NO TENEMOS QUE HACER DIETAS BASADAS SOLAMENTE EN PROTEÍNAS PARA TENER UN POCO MÁS DE MÚSCULOS. ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO ME VA A PERMITIR ESO.

LOS SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS QUE PODEMOS CONSEGUIR EN EL MERCADO PODRÍAN CUMPLIR LA MISMA FUNCIÓN QUE TIENEN LAS PROTEÍNAS PORQUE TIENEN LAS MISMAS SUSTANCIAS QUE LAS...

CONTINÚA ESPECIALISTA 4:

...FORMAN, PERO SON UN MEDIO MÁS COSTOSO Y NO VAN A TRAER NINGÚN BENEFICIO EXTRA DE LO QUE PUEDEN DAR LOS ALIMENTOS.

CON TENER NUESTRAS PORCIONES DE PROTEÍNAS EN CADA UNA DE LAS COMIDAS A TRAVÉS DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS QUE LAS TIENEN ES SUFICIENTE.

EL CONSUMO DE PROTEÍNAS, SOBRE TODO CUANDO SE VA MÁS HACIA EL EXCESO, PUEDE DARLES UNA SOBRECARGA DE TRABAJO A ÓRGANOS TAN IMPORTANTES COMO EL RIÑÓN.

SI YO NO HAGO UN EJERCICIO QUE LAS TRANSFORME EN MÚSCULO TAMBIÉN SE PUEDEN GUARDAR EN FORMA DE GRASA. ESO NOS PUEDE LLEVAR A SOBREPESO Y A LAS CONSECUENCIAS QUE ÉSTE PUEDE CONLLEVA.

ENTRA INSERT: “MARÍA ALEJANDRA CORREA – NUTRICIONISTA”: 4”

UN DÉFICIT DE PROTEÍNAS, ES DECIR, POCAS PROTEÍNAS EN NUESTRA DIETA NO NOS PERMITIRÁ CUBRIR NUESTRAS NECESIDADES, NO SE PODRÁN CONSTRUIR MÚSCULOS, NO VAMOS A TENER SÍNTESIS...

CONTINÚA ESPECIALISTA 4:

...DE HORMONAS Y ENCIMAS QUE NECESITA NUESTRO METABOLISMO Y EL ORGANISMO NO PODRÁ CUMPLIR TODAS LAS FUNCIONES QUE NECESITAMOS.

CORTINA 4 PASA A PRIMER PLANO Y SALE A LOS 3” DESPUÉS DE QUE TERMINE DE HABLAR LA ESPECIALISTA.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 4.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA PRESENTADOR.

PRESENTADORA: 18”

ENTRA INSERT: “SANDRA RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

LAS PROTEÍNAS, AL IGUAL QUE LOS CARBOHIDRATOS, DEBEN SER CONSUMIDAS EN SU JUSTA MEDIDA: NI EN EXCESO NI EN DÉFICIT.

ENTRAN CRÉDITOS.

INCLUYE EN TU PLATO PROTEÍNAS TANTO DE ORIGEN ANIMAL COMO DE ORIGEN VEGETAL Y CONSUME MODERADAMENTE LAS CARNES ROJAS.

PORQUE LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN SIEMPRE VAN DE LA MANO. ¡LLENA TU VIDA DE NUTRISALUD!

HASTA UNA PRÓXIMA ENTREGA.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE SALIDA,
PRESENTACIÓN Y LOGO: 5''

7.5.5.- Ficha Técnica Micro V: “Alimentación y Cáncer”:

FICHA TÉCNICA	
MICRO V	
ELEMENTOS DE PRODUCCIÓN	DATOS
Nombre de la Serie de Micros Audiovisuales	Nutrisalud
Tema	Alimentación y Cáncer
Formato	Micro
Duración	4'12''
Periodicidad	Diaria
Horario	Variable
Audiencia	Todo Público
Campo de Difusión	Nacional
Medio de Difusión	Televisión de señal abierta y plataformas Web
Formato de Grabación	MP4
Recursos Técnicos (Grabación)	<ul style="list-style-type: none"> - Cámara Canon (Modelo 60D). - Lente Canon 40mm, 2.8 F (para las grabaciones de la presentadora y de los especialistas en Nutrición). - Lente Canon 18-135mm, 3.5-5 F (para las grabaciones de las tomas de apoyo). - Micrófono Boom Rode Videomic (para las grabaciones de los especialistas

	<p>en Nutrición).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balita de video Sennheiser (para las grabaciones de la presentadora). - Trípode (para todas las grabaciones).
Directora	Adelina Dragotta
Productora	Adelina Dragotta
Guionista	Adelina Dragotta
Presentadora y locutora	Sandra Rodríguez
Especialista en Nutrición	Tania Salgado
Camarógrafo	Richard Borges
Editores	Adelina Dragotta y Richard Borges
Musicalizador	Adelina Dragotta
Logo de la serie de micros	Adelina Dragotta

7.5.5.1.- Guión Técnico Micro V:

**MICRO V: ALIMENTACIÓN
Y CÁNCER**

DIRECCIÓN: ADELINA DRAGOTTA
PRODUCCIÓN: ADELINA DRAGOTTA
GUIÓN: ADELINA DRAGOTTA
CÁMARA: RICHARD BORGES
PRESENTADORA Y LOCUTORA:
SANDRA RODRÍGUEZ
ESPECIALISTA 5: TANIA SALGADO
EDICIÓN: ADELINA DRAGOTTA
Y RICHARD BORGES

ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE
ENTRADA, PRESENTACIÓN Y LOGO:
10”

SALE IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO
INFERIOR) DE LA PRESENTADORA).

PRESENTADORA: 22”
ENTRA INSERT: “SANDRA
RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”
ENTRA INSERT: “EN ESTA EMISIÓN:
‘ALIMENTACIÓN Y CÁNCER’ ”: 4”

LAS ENFERMEDADES QUE SE
DESARROLLAN EN LA EDAD ADULTA
PUEDEN SER EL RESULTADO DE UNA
MALA ALIMENTACIÓN.

EL CÁNCER ES UNA DE LAS
PATOLOGÍAS CRÓNICAS MÁS
COMUNES EN LA POBLACIÓN...

CONTINÚA PRESENTADORA:

...VENEZOLANA QUE GUARDA ESTRECHA RELACIÓN CON DIETAS DESEQUILIBRADAS Y EL SEDENTARISMO.

EN ESTA EMISIÓN DE NUTRISALUD EXPLICAREMOS LAS CAUSAS ALIMENTARIAS DE ESTA ENFERMEDAD Y TE DIREMOS CÓMO PREVENIRLA LLEVANDO UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 5.
ENTRA CORTINA 5 EN PRIMER PLANO DURANTE 3’’ Y LUEGO PASA A SEGUNDO PLANO Y QUEDA DE FONDO.

ENTRA INSERT: “TANIA SALGADO – MÉDICO NUTRÓLOG”: 4’’

ESPECIALISTA 5: 1’11’
ACOMPañAR CON TOMAS E IMÁGENES DE APOYO.

EL CÁNCER ES UNA ENFERMEDAD MULTIFACTORIAL, DEGENERATIVA, CRÓNICA PORQUE NADIE TIENE UN CÁNCER DESCUBIERTO DE HOY PARA MAÑANA.

GENERALMENTE, EL CÁNCER CUANDO SE DESCUBRE ES PORQUE LA ENFERMEDAD ESTÁ INSTALADA...

CONTINÚA ESPECIALISTA 5:

...DESDE HACE MUCHO TIEMPO.

HICE HINCAPIÉ EN QUE ES UNA ENFERMEDAD MULTIFACTORIAL PORQUE PUEDE SER UN CÁNCER ORGÁNICO, UN CÁNCER POR COMPONENTES GENÉTICOS O HEREDITARIOS O PUEDE SER UN CÁNCER POR CONDICIONES AMBIENTALES.

DENTRO DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES, LA MALA ALIMENTACIÓN ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS.

LA ALIMENTACIÓN EN UN MOMENTO DADO PUEDE SER BENEFICIOSA Y PREVENTIVA PARA EL CÁNCER, PERO TAMBIÉN UNA MALA ALIMENTACIÓN PUEDE LLEVAR A PADECER ESTA ENFERMEDAD.

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS UNA CONDICIÓN EN UN DIEZ POR CIENTO A PRESENTAR UN CÁNCER EN CUALQUIER PARTE DE NUESTRO CUERPO, LO QUE PASA ES QUE FACTORES HEREDITARIOS O EXTERNOS NOS LA PUEDEN DESPERTAR.

CONTINÚA ESPECIALISTA 5:

EL CONSUMO EXCESIVO DE GRASA, ALCOHOL, HARINA Y AZÚCAR TIENDE A TENER UN MAYOR RIESGO O PREDISPOSICIÓN AL CÁNCER, EN CUALQUIER PERSONA INDEPENDIEMENTE DE QUE TENGA O NO UN COMPONENTE GENÉTICO ASOCIADO.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 5.
ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.
SIGUE CORTINA 5. ENTRAN
IMÁGENES DE APOYO JUNTO A LA
VOZ DE LA LOCUTORA.

VOZ EN OFF (LOCUTORA): 30''

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS ENVASADOS APARECE COMO OTRO FACTOR DE RIESGO POR EL ALTO CONTENIDO DE CONSERVANTES QUE LES PERMITEN ESTAR EN LOS ALMACENES POR LARGO TIEMPO.

CIERTAS FORMAS COTIDIANAS EN LAS QUE SE PREPARAN LAS COMIDAS TAMBIÉN SE ENCUENTRAN ENTRE LOS FACTORES DE RIESGO. UNA DE LAS MANERAS MÁS NOCIVAS ES COCINAR EN MICROONDAS Y DENTRO DE ENVASES DE PLÁSTICO.

SALE VOZ EN OFF.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

SIGUE CORTINA 5 DE FONDO.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA ESPECIALISTA 5.

ESPECIALISTA 5: 1'21''
ACOMPañAR CON TOMAS E
IMÁGENES DE APOYO.

EL CARBÓN ES UNO DE LOS COMPONENTES DE OXIDACIÓN MÁS DAÑINO QUE HAY, IGUAL QUE EL HOLLÍN QUE SUELTAN LAS OLLAS Y SARTENES VIEJOS Y OXIDADOS.

ES PREFERIBLE TODO A LA PLANCHA, AL VAPOR, HORNEADO, NADA FRITO Y QUE TUS UTENSILIOS DE COCINA SEAN LO MÁS LIMPIOS POSIBLE.

EXISTEN ALIMENTOS BENEFICIOSOS PRECANCERÍGENOS. DIGO PRECANCERÍGENOS PORQUE SON PREVENTIVOS.

TODO LO QUE SON VEGETALES VERDES Y FRUTAS RICAS EN VITAMINA C, FRUTAS ROJAS Y MORADAS SON BENEFICIOSAS PARA EL CÁNCER PORQUE TIENEN FLAVONOIDES.

TAMPOCO SE ESCAPAN LAS HORTALIZAS COMO EL TOMATE POR SER MUY RICO EN LICOPENO.

CONTINÚA ESPECIALISTA 5:

LAS PERSONAS DEBEN CONSUMIR CINCO RACIONES DE FRUTAS AL DÍA, TRES RACIONES DE HORTALIZAS O VEGETALES PREFERIBLEMENTE DE HOJAS VERDES, JUGOS O SUMOS DE FRUTAS CÍTRICAS, CONCENTRADOS DE FRUTAS COMO FRESA Y MORA.

PREFERIBLEMENTE, SI ES FACTIBLE LA FRUTA ENTERA, PERO SI LES GUSTAN LOS JUGOS QUE SEAN MUY CONCENTRADOS Y SIN AZÚCAR PORQUE YA LA FRUTA TIENE SU AZÚCAR NATURAL QUE ES LA FRUCTOSA.

Y DEJAR UN POCO A UN LADO LAS HARINAS Y ELIMINARSE LAS GRASAS.

ENTRA INSERT: “TANIA SALGADO. MÉDICO NUTRÓLOGO”: 4”

CORTINA 5 PASA A PRIMER PLANO Y SALE A LOS 3” DESPUÉS DE QUE TERMINE DE HABLAR LA ESPECIALISTA.

SALE TOMA DE LA ESPECIALISTA 5.

ENTRA EFECTO DE TRANSICIÓN.

ENTRA TOMA (PLANO MEDIO SUPERIOR) DE LA PRESENTADORA.

PRESENTADORA: 18”

ENTRA INSERT: “SANDRA RODRÍGUEZ – PERIODISTA”: 4”

ADOPTAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MANTENER UN PESO SALUDABLE MINIMIZA LOS RIESGOS DE PADECER CÁNCER.

CONTINÚA PRESENTADORA:
ENTRAN CRÉDITOS.

CONSUME MÁS FRUTAS Y VERDURAS,
REDUCE LAS GRASAS EN TU DIETA Y
MANTENTE ACTIVO REALIZANDO
ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DE TU
PREFERENCIA.

PORQUE LA SALUD Y LA
ALIMENTACIÓN SIEMPRE VAN DE LA
MANO. ¡LLENA TU VIDA DE
NUTRISALUD!

HASTA UNA PRÓXIMA EMISIÓN.

SALE TOMA DE LA PRESENTADORA.
ENTRA IDENTIFICACIÓN DE LA SERIE
DE MICROS: COLETILLA DE SALIDA,
PRESENTACIÓN Y LOGO: 5”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

La investigación planteada en este Trabajo Especial de Grado permite llegar a las siguientes conclusiones:

- La doble carga de malnutrición es una problemática de salud pública cada día más alarmante en el mundo, en América Latina e, incluso, en Venezuela.

Si bien la desnutrición sigue considerándose un problema prioritario a atender por las organizaciones internacionales como la OMS, la FAO y la OPS, la obesidad y el sobrepeso resultan aún más preocupantes al ir más allá de un simple aumento de peso: son un factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) que cobran millones de vidas cada año. Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes son patologías degenerativas asociadas a la malnutrición que encabezan las causas de muerte a nivel mundial y que, por ende, son el reflejo de las graves consecuencias, el trasfondo peligroso de esta problemática.

- Son múltiples los factores que influyen en el auge de la malnutrición. Uno de los más importantes y menos tomados en cuenta es la ausencia de educación nutricional y alimentaria. Tanto las organizaciones internacionales y nacionales como los especialistas en Nutrición resaltan que la ignorancia sobre temas de alimentación que deben ser de conocimiento básico repercute notable y directamente sobre las conductas y hábitos alimentarios de las personas. Por esta razón, abogan por informar y educar sobre esta área de la salud en pro de mejorar la calidad de vida, reducir los porcentajes de desnutrición, sobrepeso y obesidad, y prevenir enfermedades degenerativas.

Las organizaciones internacionales como la OMS y la FAO, e institutos nacionales como el INN y Fundación Bengoa han elaborado guías de alimentación y planes educativos, principalmente, para las escuelas con el objetivo de comenzar a concienciar sobre buenos hábitos y conductas alimentarias desde temprana edad. Sin

embargo, los esfuerzos para educar a nivel nutricional no han sido suficientes y se ha dejado a un lado a un público que debe tomar conciencia sobre la problemática de malnutrición y conocer la importancia de tener una buena y balanceada alimentación: los adultos.

Las personas adultas, al ser las cabezas de familia y los que compran y preparan los alimentos, no sólo deben cuidar su estado de salud, sino que además deben ser un ejemplo para sus hijos. Por lo tanto, la educación nutricional debe estar orientada a todos los grupos etarios de la sociedad para que se puede generar un cambio real en las conductas y hábitos de alimentación.

- Para que la educación nutricional y alimentaria funcione y pueda dar resultados exitosos y contundentes, ésta debe ser una prioridad de todos los actores de la sociedad: las familias, instituciones, escuelas y medios de comunicación social deben unir esfuerzos y hacer un trabajo mancomunado con un sólo objetivo: cambiar las conductas y hábitos alimentarios para tener estilos de vida más saludables.

- Los medios masivos de comunicación pueden y deben jugar un papel fundamental en la educación nutricional y alimentaria al ser formadores de conductas, pensamientos, ideales, perspectivas y modos de vida. Al mismo tiempo, se consideran como actores influyentes en el refuerzo de dietas y hábitos malsanos, principalmente, por la difusión de publicidades que invitan a consumir alimentos ricos en carbohidratos simples con altas cantidades de grasas, azúcar y sal.

Los medios de comunicación social pueden ser la enfermedad y la cura: así como pueden fomentar conductas malsanas en cuanto a la alimentación, también pueden contrarrestar ese efecto ofreciendo una programación más formativa y didáctica que le dé cabida a la promoción de modos de vida saludable.

- La televisión es uno de los medios predilectos de las personas en el mundo y en Venezuela. Cada día tiene mayor presencia en los hogares, estrechando una fuerte relación con audiencias multitudinarias que pasan horas recibiendo infinidad de mensajes.

Por su capacidad de difusión masiva, sus abundantes elementos que conforman los contenidos que emite y su alto alcance, la televisión resulta ser esencial dentro del sistema educativo de la sociedad. En el caso específico de la educación nutricional, especialistas en Nutrición y productores de televisión coinciden en que este medio es una herramienta ideal y una vía necesaria para difundir material educativo que contribuya a la mejora de conductas y hábitos alimentarios de la población venezolana y del mundo entero.

- Actualmente, existen programas en la televisión venezolana que, si bien abordan temas de salud y, en algunas ocasiones, de nutrición y alimentación, son insuficientes y no tienen fines netamente educativos a nivel nutricional. Es necesario que los canales de televisión propongan o abran nuevos espacios destinados a la difusión de este tipo de contenidos.

El término “educativo” dentro de las empresas de televisión nacional se percibe como “aburrido”, nada atractivo y poco comercial. Sin embargo, debe buscarse un equilibrio en la programación y dar cabida a propuestas que más allá de entretener, generen conciencia y enseñen otras formas de “ver televisión”.

- En Venezuela, el derecho a recibir información y contenidos de calidad, y el deber de los medios de comunicación social como actores influyentes en la formación y destino de la sociedad, están garantizados tanto en la Constitución Nacional como en otras leyes más específicas.

Las normativas legales del ejercicio de los profesionales de la Nutrición, y de los institutos y escuelas encargados de velar y estudiar todo lo relacionado a la buena nutrición y alimentación, también garantizan la promoción de contenidos educativos que debe manejar la población sobre esta área de la salud.

Es de vital importancia dar cumplimiento a todas estas leyes que respaldan una televisión de calidad y una educación orientada a mejorar el estilo de vida de los venezolanos a través de una alimentación balanceada y saludable.

- “Nutrisalud” no pretende llenar las carencias existentes en la televisión venezolana con respecto a la nutrición y buena alimentación, pero constituye una opción

programática viable basada en contenidos educativos, y que intenta romper con el estereotipo de que este tipo de programación resulta ser tediosa y poco atractiva para la audiencia. “Nutrisalud” no sólo representa una propuesta comunicacional que busca formar parte de la solución de una problemática alarmante como la malnutrición, sino que además demuestra que se puede hacer televisión atractiva, entretenida y, a la vez, de calidad.

RECOMENDACIONES

Partiendo de las conclusiones expuestas sobre la presente investigación, se desea dejar como legado las siguientes recomendaciones y reflexiones, en función de que se concreten en el futuro pasos y acciones que contribuyan a solucionar la problemática de malnutrición que se aprecia en la realidad venezolana y en el mundo, así como para utilizar los medios masivos de comunicación con fines formativos:

- Es importante impulsar y reforzar la educación nutricional desde temprana edad, ya que como se evidenció en la investigación, la malnutrición en niños y niñas figura como un factor latente para el aumento de los porcentajes de sobrepeso y obesidad en un futuro próximo, tanto en Venezuela como en América Latina. Por lo tanto, resulta fundamental educar desde las escuelas, desde el seno familiar, y también a través de contenidos audiovisuales en televisión al ser los más pequeños de la casa una audiencia potencial.

- Los micros radiofónicos representan otra vía que los especialistas en Nutrición consideran efectiva para ampliar el alcance y difusión de la educación nutricional. Por esta razón, queda propuesta la realización de un proyecto similar a “Nutrisalud” a nivel de Radio. Mientras más sean los medios involucrados, los resultados serán más contundentes.

- A las organizaciones e institutos de Nutrición venezolanos: si bien las guías de alimentación elaboradas para Venezuela son una herramienta muy útil por la relevancia de sus contenidos, es vital que se difundan más allá de la Web. Muchos desconocen su existencia porque han tenido poca promoción y se han limitado exclusivamente al formato de material impreso y digital. Se debe buscar ampliar los canales de difusión de este tipo de contenidos educativos para que puedan dar resultados exitosos a corto, mediano y largo plazo, en pro de solucionar la problemática de malnutrición existente en el país.

- A las escuelas de Comunicación Social, especialmente, a las venezolanas: es necesario impulsar desde las aulas de clases una mejor utilización de los medios,

sobre todo, de la televisión; apoyar y fomentar la realización de proyectos mediáticos (como productos audiovisuales) que sean comerciales, pero al mismo tiempo, de calidad y de difusión de contenidos que hagan un aporte sustancial al desarrollo y mejora de la sociedad.

- A los Comunicadores Sociales: es importante reiterar el compromiso que, como servidores públicos, tenemos con la sociedad y con el país. El compromiso profesional no sólo se limita a buscar y mostrar información veraz y objetiva, sino también a ayudar y formar parte del cambio, el avance y la mejora del estilo de vida de los venezolanos.

REFERENCIAS

» BIBLIOGRÁFICAS:

ARIAS, F. (2006). *El Proyecto de Investigación*. (5° ed.). Editorial Episteme. Caracas, Venezuela.

BROWN, J. (2010). *Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida*. McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. México D.F., México.

CORONATO, A. Y MUÑOZ, J. (1994). *Reciclar Para Conservar: serie de micros de educación ambiental*. Trabajo de grado publicado. Universidad Central de Venezuela, Caracas.

DRAGNIC, O. (2006). *Diccionario de Comunicación Social*. Editorial Panapo. Caracas, Venezuela.

D’VICTORICA, R. (2010). *Producción en Televisión*. (2° ed.). Editorial Trillas. México D.F., México.

FUNDACIÓN BENGOA. (2010). *Guías de Alimentación para Venezuela*. Instituto Nacional de Nutrición y Fundación Cavendes. Caracas, Venezuela.

GONZÁLEZ, C. (2004). *El Guión*. (2° ed.). Editorial Trillas. México D.F., México.

HERNÁNDEZ, G. (2008). *Las tres “T” de la comunicación en Venezuela: Televisión, teoría y televidentes*. Publicaciones Universidad Católica Andrés Bello. Caracas, Venezuela.

HERNÁNDEZ, G. (2012). *Cómo hacer un proyecto de investigación en comunicación*. Publicaciones Universidad Católica Andrés Bello. Caracas, Venezuela.

MASTERMAN, L. (1993). *La enseñanza de los medios de comunicación*. Editorial La Torre. Madrid, España.

ORTIZ, M. Y VOLPINI, F. (1995). *Diseño de programas de radio*. Editorial Paidós Ibérica. Barcelona, España.

VARGAS, R. (2004). *Mundo de Aventuras: programa de televisión para hacer de Caracas una ciudad educadora*. Trabajo de ascenso publicado. Universidad Central de Venezuela, Caracas.

» **ELECTRÓNICAS:**

AGUADED, J. (1995). *La Educación para la Comunicación. La Enseñanza de los Medios en el Contexto Iberoamericano*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.grupocomunicar.com/contenidos/pdf/educacion-y-medios-de-comunicacion/05-aguaded.pdf>

A TU SALUD. (2014). *Programas de Televisión en la Web*. [Material audiovisual en Línea]. Disponible en: <http://www.atusaludenlinea.com/tv.aspx>

BANCO MUNDIAL. (2012). *Datos: Prevalencia de Desnutrición*. [Informe Web en Línea]. Disponible en: <http://datos.bancomundial.org/indicador/SN.ITK.DEFC.ZS/countries/1W?display=default>

BOREA, M. (2008). *El mito de la pantalla que educa*. Revista Académica La Mirada de Telemo. [Artículo Web en línea]. Disponible en: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/lamiradadetelemo/article/view/3489/3382>

CANIA. (2013). *Campañas Nutricionales Educativas en Televisión*. [Material Audiovisual en Línea]. Disponible: <http://www.cania.org.ve/html/campana.html>

COLEGIO DE NUTRICIONISTAS Y DIETISTAS DE VENEZUELA. (2014). *Marco Legal (1998)*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.colegiodenutricionistas.com.ve/marco-legal/>

COLEGIO NACIONAL DE PERIODISTAS. (2014). *Marcelino Bisbal: “Venezuela nunca ha tenido una televisión pública, democrática y universal”*. [Artículo Web en Línea]. Disponible en:

<http://cnpcaracas.org/2014/01/noticias/venezuela-nunca-ha-tenido-una-television-publica-democratica-y-universal/>

DEFENSORÍA DEL PUEBLO. (2014). *Ley Orgánica de Salud (1998)*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.defensoria.gob.ve/dp/index.php/leyes-salud-y-seguridad-social/1364>

DE LA CRUZ, E. (2013). *La Alimentación*. [Artículo Web en Línea]. Disponible en: http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion.asp

EMPRESAS POLAR. (2013). *Compromiso Social y Desarrollo Sustentable de Empresas Polar*. [Artículo Web en Línea]. Disponible en: http://www.empresas-polar.com/compromiso-social/compromiso-social_32.html

FRAGA, L. (2013). *¿Qué es una escaleta?* [Artículo Web en Línea]. Disponible en: http://blogs.antena3.com/preguntas-respuestas-antena3/que-escaleta_2013092000373.html

FUNDACIÓN BENGOA. (2014). *Materiales Educativos en Nutrición*. [Documentos Web en Línea]. Disponible en: <http://www.fundacionbengoa.org/materiales/>

GARCÍA, P. (1995). *Educación y Medios de Comunicación en el Contexto Iberoamericano*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.bibliotecadigital.tamaulipas.gov.mx/documentos/descargar/10160>

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2008). *INN pionero en investigaciones sobre obesidad en Venezuela*. [Artículo Web en Línea]. Disponible en: <http://www.inn.gob.ve/modules.php?name=News&file=article&sid=434>

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2010). *Sobrepeso y Obesidad en Venezuela*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: www.inn.gob.ve/pdf/libros/sobrepeso.pdf

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2014). *Ley del Instituto Nacional de Nutrición (1968)*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.inn.gob.ve/modules/nosotros/pdf/gaceta.pdf>

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2014). *Micros*. [Archivos audiovisuales en Línea]. Disponibles en: <http://www.inn.gob.ve/contenido.php?file=contenido/micros.php>

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2013). *Programas Emblemas de Nutrición*. [Artículo Web en Línea]. Disponible en: <http://www.inn.gob.ve/>

LATHAM, M. (2002). *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0r.htm>

LATHAM, M. (2003). *Nutrición Internacional y Problemas Alimentarios Mundiales en Perspectiva*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/derhum/cont/60/pr/pr25.pdf>

LEY RESORTE. (2014). *Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y Medios Electrónicos (2011)*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.leyresorte.gob.ve/wp-content/uploads/2012/07/Ley-de-Responsabilidad-Social-en-Radio-Television-y-Medios-Electrónicos.pdf>

MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN. (2014). *Ley Orgánica de Educación (2009)*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: http://www.me.gob.ve/ley_organica.pdf

MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA SALUD. (2011). *Anuario de Mortalidad 2011*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.mpps.gob.ve/>

MOLINA, V. (2013). *Educación y Comunicación para Estilos de Vida Saludables*. Jornada de Fundación Bengoa “Un Nuevo Reto para el Periodismo: La Salud en Manos de la Nutrición”. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2013/2/?i=art9>

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. (2003). *Glosario de la FAO*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. (2006). *Guía de Nutrición de la Familia*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/008/y5740s/y5740s00.HTM>

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. (2011). *La Importancia de la Educación Nutricional*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. (2013). *The State of Food and Agriculture 2013*. [Documento Web en Línea] Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/018/i3300e/i3300e.pdf>

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. (2013). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: www.fao.org/docrep/019/i3520s/i3520s.pdf

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2010). *Datos Estadísticos de Venezuela: Enfermedades No Transmisibles*. [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.who.int/countries/ven/es/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2013). *Desafíos*. [Informe Web en Línea]. Disponible en: <http://www.who.int/nutrition/challenges/es/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2013). *Enfermedades No Transmisibles*. [Informe Web en Línea]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2014). *Malnutrición y Respuesta de la OMS.* [Artículo Web en Línea]. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2014). *Obesidad y Sobrepeso.* [Artículo Web en Línea]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2014). *World Health Statistics 2014.* [Documento Web en Línea]. Disponible en: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/

PATIÑO, E. (2014). *Educación Alimentaria y Participación: Claves del éxito en la educación comunitaria.* I Foro: “Alimentación y Nutrición: Retos y Compromisos”, Fundación Bengoa. [Artículo Web en Línea]. Disponible en: http://www.fundacionbengoa.org/i_foro_alimentacion_nutricion_informacion/educacion_alimentaria_participacion_claves_exito.asp

TRIBUNAL SUPREMO DE JUSTICIA. (2014). *Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999).* [Documento Web en Línea]. Disponible en: <http://www.tsj.gov.ve/legislacion/constitucion1999.htm>

UNICEF. (2012) *Glosario Sobre Nutrición. Un Recurso Para Comunicadores.* [Documento Web en Línea]. Disponible en: http://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf

UNICEF. (2013). *Las muertes infantiles en el mundo se han reducido casi a la mitad desde 1990, dice la ONU.* [Informe Web en Línea]. Disponible en: http://www.unicef.org/spanish/media/media_70375.html

VELÁZQUEZ, E. (2011). *Retiro de la Sibutramina. Un paso atrás en el tratamiento de la obesidad.* Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo. [Artículo Web en Línea]. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102011000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

VENEZOLANA DE TELEVISIÓN. (2014). *Programación: Contrastes*. [Página Web en Línea]. Disponible en: <http://multimedia.vtv.gob.ve/es/#!/programas/cultural/contrastes/contrastes-42988>

VENEVISIÓN PLUS. (2014). *Programación: A Tu Salud*. [Página Web en línea]. Disponible en: <http://www.venevisionplus.com>

» **VIVAS:**

CORREA, María Alejandra. Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela. Entrevista personal, marzo 11, 2014.

GONZÁLEZ, Iván. Nutricionista egresado de la Universidad de Los Andes. Entrevista personal, enero 18, 2014.

GONZÁLEZ, Lía. Gerente de Producción de Canal Plus (anteriormente, en producción de Venevisión, RCTV, Televen y Sun Channel). Entrevista electrónica, junio 18, 2014.

GUILLÉN, Olga. Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela. Entrevista personal, abril 11, 2014.

HERNÁNDEZ, Pablo. Nutricionista egresado de la Universidad Central de Venezuela. Entrevista personal, abril 28, 2014.

NAHMENS, Melissa. Productora audiovisual del Departamento de Variedades de Venevisión. Entrevista electrónica, junio 19, 2014.

PÉREZ, María Andreína. Nutricionista egresada de la Universidad de Los Andes. Entrevista personal, marzo 25, 2014.

SALGADO, Tania. Médico Nutrólogo egresada de la Universidad de Carabobo con especialidad en Nutrición Clínica en la Universidad Simón Bolívar. Entrevista personal, febrero 17, 2014.

ANEXOS

I.- Carta de Solicitud de Grabación en Hacienda Santa Teresa



Caracas, 30 de abril de 2014

Hacienda Santa Teresa

Sra. Lucylde González:

Ante todo, le saludo cordialmente. Le escribe Adelina Dragotta Guerrieri, C.I. 20.770.649, estudiante de Comunicación Social de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Por medio de la presente me gustaría solicitar su autorización para grabar en las instalaciones de la Hacienda Santa Teresa la presentación y cierre de cinco (5) micros audiovisuales sobre nutrición que estoy produciendo para mi Trabajo de Licenciatura.

Le hago la solicitud para grabar el día sábado 03 de mayo de 2014, antes de las diez de la mañana, con el fin de poder aprovechar al máximo la iluminación natural. Ese día asistirían Sandra Rodríguez (presentadora de los micros), Richard Borges (camarógrafo), Mario Dragotta y Juliana Guerrieri (mis padres), y mi persona.

Con respecto a los espacios de la Hacienda a utilizar, debemos determinarlos el día de la grabación de acuerdo a la iluminación y estética de la imagen. Tentativamente, se utilizarían los alrededores del ferrocarril y las zonas cerca de la recepción/restaurant de la Hacienda.

En vista de que a la fecha me encuentro en la ciudad de Caracas, autorizo a Sandra Rodríguez para que le haga llegar la presente solicitud, junto con una guía sobre mi tesis.

Agradeciendo de antemano su atención y colaboración

Se despide,

Adelina Dragotta Guerrieri

II.- Plan de Grabación de “Nutrisalud”

DÍA 1: JUEVES, 24 DE ABRIL DE 2014

TEMAS DE LOS MICROS	ESPECIALISTA	LOCACIÓN	HORA DE GRABACIÓN	VESTUARIO	MAQUILLAJE	PLANOS DE LAS TOMAS
- EL DESAYUNO	MARÍA ANDREÍNA PÉREZ (NUTRICIONISTA)	CONSULTORIO MÉDICO. HOPITAL DE CLÍNICAS ARAGUA (LA VICTORIA, EDO. ARAGUA).	1:30 PM	BATA BLANCA	NATURAL	- PLANO MEDIO SUPERIOR
- LAS PROTEÍNAS	MARÍA ALEJANDRA CORREA (NUTRICIONISTA)	CONSULTORIO MÉDICO. C.C.LORETO (LA VICTORIA, EDO. ARAGUA).	4:30 PM	BATA BLANCA	NATURAL	- PLANO MEDIO SUPERIOR

DÍA 2: VIERNES, 25 DE ABRIL DE 2014

TEMAS DE LOS MICROS	ESPECIALISTA	LOCACIÓN	HORA DE GRABACIÓN	VESTUARIO	MAQUILLAJE	PLANOS DE LAS TOMAS
- LOS CARBOHIDRATOS	OLGA GUILLÉN (NUTRICIONISTA)	CONSULTORIO MÉDICO. TORRE MARACAY (MARACAY, EDO. ARAGUA).	8:30 AM	BATA BLANCA	NATURAL	- PLANO MEDIO SUPERIOR

DÍA 3: SÁBADO, 26 DE ABRIL DE 2014

TEMAS DE LOS MICROS	ESPECIALISTA	LOCACIÓN	HORA DE GRABACIÓN	VESTUARIO	MAQUILLAJE	PLANOS DE LAS TOMAS
- ALIMENTACIÓN Y CÁNCER	TANIA SALGADO (NUTRÓLOGA)	CONSULTORIO MÉDICO. C.C. LA HACIENDA (LA VICTORIA,	9:00 AM	BATA BLANCA	NATURAL	- PLANO MEDIO SUPERIOR

		EDO. ARAGUA)				
--	--	--------------	--	--	--	--

DÍA 4: SÁBADO, 30 DE ABRIL DE 2014

GRABACIÓN	ANCLA/LOCUTORA	LOCACIÓN	HORA DE GRABACIÓN	VESTUARIO	MAQUILLAJE	PLANOS DE LAS TOMAS
PRESENTACIÓN Y CIERRE DE LOS CINCO MICROS	SANDRA RODRÍGUEZ (COMUNICADORA SOCIAL)	HACIENDA SANTA TERESA (EL CONSEJO, EDO. ARAGUA)	8:00 AM	ROPA CASUAL	SOMBRAS DE OJOS Y PINTURA DE LABIOS DE COLORES TIERRA.	- PLANO MEDIO INFERIOR - PLANO MEDIO SUPERIOR - PLANO GENERAL

DÍA 5: VIERNES, 09 DE MAYO DE 2014

TEMAS DE LOS MICROS	ESPECIALISTA	LOCACIÓN	HORA DE GRABACIÓN	VESTUARIO	MAQUILLAJE	PLANOS DE LAS TOMAS
- LAS HORTALIZAS	PABLO HERNÁNDEZ (NUTRICIONISTA)	CONSULTORIO MÉDICO. UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA (CARACAS, DISTRITO CAPITAL)	8:00 AM	BATA BLANCA	NATURAL	- PLANO MEDIO SUPERIOR

III.- Entrevistas a Especialistas en Nutrición

A continuación se exponen algunas entrevistas realizadas a especialistas en Nutrición que formaron parte de la investigación sobre la problemática que se estudia en este trabajo, por lo que fueron de utilidad para contenido:

• **Iván González (Nutricionista egresada de Universidad de Los Andes):**

1.- ¿Cree que es importante que la población venezolana reciba información y educación nutricional y alimentaria?

- Sí. Hace falta un poco más de información nutricional, tanto para los jóvenes como para los adultos. Uno en consulta se da cuenta de la falta de información o de que la información que reciben no es la más idónea. Hace falta un poco más de educación nutricional, desde temprana edad hasta los adultos mayores.

Es muy bueno que la población maneje información sobre nutrición porque estos temas siempre se han abordado cuando ya la persona tiene alguna enfermedad, nunca se aborda de forma preventiva. Actualmente, Venezuela carece de programas de prevención con respecto a lo que es la parte nutricional.

2.- ¿Existen altos porcentajes de malnutrición en Venezuela? ¿Qué consecuencias trae para la población?

- Sí. Hay altos porcentajes de malnutrición en Venezuela que provocan enfermedades crónicas y metabólicas. En la universidad hicimos comparaciones con resultados de unos estudios que tenía el Instituto Nacional de Estadística y los correlacionamos hace más de ocho o nueve años atrás, y se vio que había más desnutrición de la que

uno podría tener a la mano. Uno ahorita podría llegar a hacer un estudio en cualquier escuela y se podría ver tanto que hay malnutrición por déficit como por exceso.

Entre las enfermedades más comunes que son causadas por una mala alimentación están: diabetes mellitus, hipertensión, problemas gástricos y cáncer. Son muchas enfermedades las que se pueden observar por malos hábitos alimentarios.

La diabetes y la hipertensión son los casos que más se consiguen a nivel clínico y es lo que más llega acá. De ahí derivan otras enfermedades más, por ejemplo: de la diabetes puedes conseguir pie diabético, nefropatía diabética, retinopatía diabética, neuropatía diabética. Son enfermedades causadas por la misma diabetes que afectan partes específicas del cuerpo.

La hipertensión también trae problemas secundarios a nivel de circulación, a infartos y problemas renales. Son muchas las consecuencias que surgen de estas dos enfermedades o patologías de base que terminan deteriorando la calidad de vida de la persona.

3.- Desde su punto de vista, ¿los productos audiovisuales, en este caso en formato de micros, son una vía efectiva para transmitir esa información y educar a la población venezolana sobre buenos hábitos alimentarios?

- Son una muy buena vía de información, ya que al venezolano le gusta mucho ver programas de televisión. También sería bueno hacer micros informativos a nivel radial, presentar un poco más de información en la prensa, hacer una mayor difusión utilizando todos los medios de comunicación que existan aquí en Venezuela.

También se puede incluir a los más pequeños. Hacer programas educativos a nivel de primaria sería una muy buena opción para que los niños tengan una base y vayan creciendo con ella y la puedan poner en práctica mucho mejor a nivel de bachillerato, y así evitar que esa información se pierda en el transcurso de su crecimiento como profesional o en la vida adulta. Es necesario difundir información a todos los niveles.

• **María Alejandra Correa (Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela):**

1.- ¿Cree que es importante que la población venezolana reciba información y educación nutricional y alimentaria?

- Es muy importante y ese es el trabajo que tenemos día a día: informar cuánto nos hace falta, cuántas cantidades hay que manejar, cuál es el equilibrio entre la actividad física porque a veces el no saber qué comer y cómo combinar las comidas nos lleva a caer en la repetición, el exceso o hasta el bajo consumo y esto, a su vez, puede llevarnos a sobrepeso o a la obesidad. También podría hablarse de que se puede caer en una desnutrición porque no consumimos todas las vitaminas ni todos los nutrientes que necesitamos.

2.- ¿Considera que actualmente existe un vacío informativo en los medios de comunicación venezolanos, en especial en la televisión, con respecto a la nutrición y buena alimentación?

- Sí creo que hay un vacío porque no se sabe cuánta información podemos transmitir y a cuántas personas podemos llegar. Nos falta guiar a los jóvenes, niños y adolescentes a tener mejores hábitos para poder evitar algunas enfermedades que están dadas por el sobrepeso al tener malos hábitos de alimentación.

Debemos incitar a abrir un poco más de canales y en buscar especialistas que manejen esa información. El tener un buen canal para poder llegar sin tener que ir uno por uno a tantas personas nos va permitir sembrar esa semilla para crear conciencia en todos los venezolanos, para que nuestros niños, jóvenes y adultos tengan buenos hábitos de alimentación y así poder evitar tantas enfermedades que tienen como factor de riesgo hábitos alimentarios inadecuados.

3.- Desde su punto de vista, ¿los productos audiovisuales, en este caso en formato de micros, son una vía efectiva para transmitir esa información y educar a la población venezolana sobre buenos hábitos alimentarios?

- Los micros pueden ser una vía efectiva porque van a tener a un especialista y al tener la presencia de alguien que maneje conocimientos sobre un tema, que demuestre que lo domina, hará que el público confíe en ellos.

El factor clave siempre será la forma en que se transmita la información, a pesar de que se tenga que ajustar a diversos espectadores. Los micros ayudarían en lo que es la difusión de información y en llevar ese mensaje porque están viendo a un nutricionista y pueden hacer un nexo con él, ya es algo que la sociedad está viviendo, que no están leyendo o escuchando, sino que es un caso que puede resultar más cercano.

• **María Andreína Pérez (Nutricionista egresada de la Universidad de Los Andes):**

1.- ¿Cree que es importante que la población venezolana reciba información y educación nutricional y alimentaria?

- Sí, porque si no informamos y no impartimos educación nutricional no podremos prevenir ni evitar tantas enfermedades que, en su mayoría, son provocadas por malos hábitos alimentarios.

2.- ¿Considera que actualmente existe un vacío informativo en los medios de comunicación venezolanos, en especial en la televisión, con respecto a la nutrición y buena alimentación?

- Sí, claro. Realmente hablan de lo bueno que es el producto, más no de los beneficios que realmente producen en el organismo humano, ni quienes pueden comerlos o no, ni sus cantidades.

3.- Desde su punto de vista, ¿los productos audiovisuales, en este caso en formato de micros, son una vía efectiva para transmitir esa información y educar a la población venezolana sobre buenos hábitos alimentarios?

- Claro, porque los mensajes cortos y visuales son las que más quedan en la mente. Es como cuando vemos una publicidad con muchos colores o canciones que nos llaman la atención, siempre nos va quedar algo de ella. Eso es parte de la misma educación.

• Olga Guillén (Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela):

1.- ¿Cree que es importante que la población venezolana reciba información y educación nutricional y alimentaria?

- Totalmente. Siempre digo que somos lo que comemos, estoy convencida de eso. Nosotros reflejamos lo que somos con respecto a nuestra alimentación. Por esa razón, es tan importante la parte nutricional en todos los seres de todas las edades, especialmente en nosotros los adultos.

La educación es la base fundamental. No se logra nada haciendo un plan de alimentación con los requerimientos perfectos si no se toman en cuenta las necesidades y tradiciones de la población. Todo eso hay que estudiarlo y desde allí es que se tiene que educar. La base de donde yo parto para trabajar a mis pacientes, es de conocerlo y luego educarlo.

2.- ¿Considera que actualmente existe un vacío informativo en los medios de comunicación venezolanos, en especial en la televisión, con respecto a la nutrición y buena alimentación?

- Sí, porque se ha tomado de una manera muy informal y se le ha dado la batuta a personas que no son especializadas en el área, y como nosotros los nutricionistas tenemos un mercadeo tan fuerte desde el punto de vista comercial, se ha convertido en algo peligroso, pues se ha llevado a las personas a condiciones de salud precarias tanto por exceso como por déficit. En este sentido, sí siento que hay un vacío.

3.- Desde su punto de vista, ¿los productos audiovisuales, en este caso en formato de micros, son una vía efectiva para transmitir esa información y educar a la población venezolana sobre buenos hábitos alimentarios?

- Sí. Por nuestra forma de llevar una vida tan rápida, los mensajes cortos, pero de difusión permanente se llega mucho más que con conferencias o cualquier otro material. En cambio con un mensaje corto, la gente se puede enganchar más y lo digo por experiencia porque lo he comprobado haciendo micros radiales.

• Pablo Hernández (Nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela; Director General de la empresa Nutri Consult C.A.; Representante oficial de Venezuela ante la American Overseas Dietetic Association; Miembro de la Academy of Nutrition and Dietetics):

1.- ¿Cree que es importante que la población venezolana reciba información y educación nutricional y alimentaria?

- Por supuesto, es necesario informar. ¿De dónde obtienen esa información? ¿Dónde puede ir la población en general a buscar buena información sobre la alimentación? Son bastante escasos esos lugares. Entonces, hay que crear esas iniciativas de

educación masiva, por medios masivos, que sean eficientes, para poder lograr un objetivo en común, que en este caso es cambiar el estilo de vida del venezolano.

2.- ¿Considera que actualmente existe un vacío informativo en los medios de comunicación venezolanos, en especial en la televisión, con respecto a la nutrición y buena alimentación?

- Hay un vacío, definitivamente. Si bien en los últimos años se está difundiendo un poco más este tipo de información y de servicio a la vez, se ha visto que no es suficiente.

Es necesario que el mensaje sea reiterativo y, además, evitar la mala información, que es otro aspecto que nos está afectando, ya que no es desinformación ni vacío informativo, sino mala información porque se brinda algún tipo de información, pero no es la que debe ser o no es efectiva. Por ejemplo, hay algunos que actualmente dicen que se debe evitar el consumo de lácteos porque son dañinos o que el adulto no debe consumir lácteos, y eso no es cierto. El calcio que tienen estos alimentos es muy importante y deben estar en la dieta del venezolano.

3.- ¿Considera que la falta de información sobre nutrición y buena alimentación es una de las causas de malnutrición en Venezuela?

- Ciertamente, porque el nivel de educación de las personas influye mucho en su estado nutricional. Justamente, parte de los indicadores a nivel nutricional tienen que ver con la educación, en especial de la madre, que es quien se encarga, por lo general, de llevar la batuta en la casa acerca de alimentación y nutrición.

La necesidad de educar sobre una buena alimentación incluye a los niños, porque mientras más pequeños reciban educación nutricional, mejor estado nutricional vamos a observar más adelante cuando sean adultos.

Es un proceso largo y complejo, pero es absolutamente necesario y no se está realizando con total eficiencia. Vemos cómo los temas y aspectos nutricionales no son abordados e incluso hasta en el currículum de profesionales médicos. Podemos

observar cómo otras escuelas afines a la de Nutrición como Enfermería, Salud Pública y hasta Medicina sólo imparten una o dos materias relacionadas con la buena alimentación.

4.- Desde su punto de vista, ¿los productos audiovisuales, en este caso en formato de micros, son una vía efectiva para transmitir esa información y educar a la población venezolana sobre buenos hábitos alimentarios?

- Son muy efectivos e, incluso, el impacto de mensajes audiovisuales, sobre todo este tipo de productos e información que sale por televisión y otros medios masivos son los que más sensibilizan a la población, además de ser los más vistos por las personas en general. Por lo tanto, es necesario que se invierta en la producción de este estilo de productos audiovisuales.

• **Tania Salgado (Médico Nutrólogo egresada como Médico Cirujano de la Universidad de Carabobo (UC) con Magister en Nutrición Humana en la Universidad Simón Bolívar; Profesora universitaria de la UC):**

1.- ¿Cree que es importante que la población venezolana reciba información y educación nutricional y alimentaria?

- Más que necesario, considero que se tiene que reforzar esa educación porque las personas no están exentas del conocimiento de lo que es el deber comer sano. Vivimos en el televisor, viendo publicidades, escuchando la radio, y hay personas que están en la misma onda de sumar un granito de arena para que la gente tome conciencia de lo que es una alimentación saludable, no sólo por el peso o estética, sino por salud.

Sin embargo, pareciera que la población hace caso omiso porque está el flagelo de la transculturización. Todo el tiempo estamos rodeados de comida con altos niveles de grasa o comida chatarra, donde quiera que volteemos hay comida no saludable con calorías vacías y la gente no ha tomado conciencia.

Basta con que tenga una debilidad de salud y acuda al médico para que se pueda dar cuenta del daño que le hace a su organismo; y una vez que supera las dificultades, vuelve a tomar los malos hábitos dietéticos.

Yo pienso que debemos hacer un equipo multidisciplinario: no solamente el médico, sino que desde la familia y el colegio se les vaya inculcando a los niños esos hábitos de la buena alimentación porque los padres ya tienen las malas conductas alimentarias que los niños absorben como unas esponjas. En ese sentido, si empezamos por cambiarle los hábitos alimentarios a los niños, esos niños van a llegar a sus casas y le van a decir a sus madres lo que aprendieron en la escuela en alimentación saludable.

Pienso que es necesario educar a la población, pero que también es importante reforzar y hacer publicidad de lo que es una alimentación saludable. No decirle qué no pueden comer porque los psicólogos manejan el concepto de que cuando se limita a una persona la sensación del hambre se va a presentar. Pienso que si reforzamos más las cosas positivas vamos a tener un mejor efecto.

2.- ¿Considera que actualmente existe un vacío informativo en los medios de comunicación venezolanos, en especial en la televisión, con respecto a la nutrición y buena alimentación?

- Vacío como tal, al cien por ciento, no. Yo pienso que está más reforzado lo que es la mala alimentación a una buena alimentación porque la transculturización a nivel de los medios audiovisuales se difunde mucho más a través de las publicidades de

comida rápida, que no son platos saludables, y los niños pasan la mayor parte de su tiempo sentados frente a la televisión o una computadora. Un niño pequeño que aún no ha empezado a caminar ve la televisión y observa una hamburguesa o un helado. En ese sentido, se está creando una conducta aprendida y eso produce en un futuro malos hábitos alimentarios.

Si los medios de comunicación hicieran más énfasis y reforzaran más lo que es la alimentación saludable o hábitos de actividad física sería mejor. Cada día tenemos más gimnasios al aire libre y los gobiernos están tomando conciencia, están tomando espacios con equipamiento para actividad física. Lo que también tenemos que reforzar y motivar es que la gente que se dedica a una actividad física oriente a los demás porque he notado con preocupación que muchas personas se dañan los músculos creyendo que están haciendo ejercicio adecuadamente y no es así.

Sin embargo, independientemente de eso, la gente está tomando conciencia y está haciendo más actividades físicas y es allí donde los medios de comunicación deberían poner su granito de arena, dirigirse a esos sitios donde la gente está dedicada a hacer actividades físicas, hacer una campaña publicitaria y algunas entrevistas.

3.- Desde su punto de vista, ¿los productos audiovisuales, en este caso en formato de micros, son una vía efectiva para transmitir esa información y educar a la población venezolana sobre buenos hábitos alimentarios?

- Por supuesto que son efectivos porque forman parte de lo que es la educación nutricional, pero van a depender de quién es la persona que transmita la información a través de esos micros porque, por ejemplo, en Internet podemos conseguir mucha información, pero poca es fiable. Por lo tanto, se deben realizar productos audiovisuales, en este caso los micros, con personas de credibilidad, con trayectoria y

experiencia, porque cualquier puede hablar sobre lo que es una alimentación saludable, pero pueden decir cosas que no son reales.

También depende de en qué lugar se transmitan los micros. Si se transmiten en los televisores de las universidades, de los comedores, de las salas de espera de los hospitales serían mucho más efectivos. Hay que sacarles el mayor provecho posible.

IV.- Entrevistas a Productores Audiovisuales:

• **Lía González (Actualmente, Gerente de Producción de Canal Plus; con dieciséis años de experiencia en el área de producción en los canales Venevisión, Radio Caracas Televisión, Televen, Sun Channel. También ha sido productora de películas, radio y teatro):**

1.- ¿Cree que los medios de comunicación audiovisuales (televisión, plataformas Web, radio) pueden y deben servir como herramientas educativas y formativas de la sociedad venezolana? ¿Por qué?

- Pueden y deben, lo tendrían que hacer. Lo que pasa es que nuestra televisión está muy viciada. Pueden y deben, porque además los medios de comunicación tienen la capacidad de difundir información masivamente, por lo tanto, llegan a todas las personas que conviven en un país y en el mundo entero, porque lo que genera la comunicación social en cualquier país se ve aquí y se replica en otros países.

Todo medio de comunicación debe enviar mensajes positivos y sanos, pues hay generaciones que crecen viendo los medios de comunicación. La generación de hoy en día no sólo ve televisión, sino que también maneja redes sociales, donde se alimentan de lo que ven. En este sentido, es importante que el contenido de la televisión sea sano, que instruya y que ayude a tener una mejor vida.

2.- ¿Considera importante que la población venezolana reciba mayor información y educación sobre nutrición y buena alimentación? ¿Por qué?

- Es muy importante que la población reciba ese tipo de educación, pero no sólo la venezolana sino que se instruya a la población mundial. Tenemos un problema de

alimentación a nivel mundial. No hemos sido educados para comer bien. Hemos sido educados para comer cualquier cosa. Por lo tanto, si estamos siendo educados de esa forma, van a seguir surgiendo enfermedades como hipertensión, diabetes y problemas de obesidad. Entonces, si no se educa a la población, nadie sabrá cómo alimentarse adecuadamente.

Este tipo de contenidos es importante, no sólo de nutrición o de comer bien, sino hasta del mismo tema de hacer ejercicios, de cuidarse y de pensar en cosas que vayan en pro a que seamos personas sanas, para que podamos envejecer siendo lo más sanos posibles.

En este sentido, debemos aprender a comer, a mantenernos, y a saber vivir en una sociedad que va tan rápido y por la misma dinámica, comemos cualquier comida rápida. Sin embargo, si nos organizamos, y hay programas que nos enseñan cómo organizarnos, a preparar la comida, las horas en las que debemos alimentarnos y cómo manejarnos si nuestra única opción es comer en la calle.

3.- Como productor(a) audiovisual, ¿por qué cree que no se han realizados o difundido programas/micros televisivos que aborden específicamente temas sobre nutrición y buenos hábitos alimentarios? (no se refiere a temas de “onda fitness” ni a dietas con fines estéticos, sino a aprender a comer para llevar una vida más saludable y evitar enfermedades crónicas)

¿Se ha presentado alguna propuesta similar en el medio para el que usted trabaja? ¿Por qué no se llevó a cabo esa propuesta?

- No ha ocurrido como tal porque lo poco que ha salido de ese tipo de material audiovisual siempre se conforma en cápsulas. Hasta ahora no hay un programa completo, de media o una hora, que hable solamente de la educación alimentaria,. Sería aburrido para todos los que hacemos televisión.

No hay un productor que haya encontrado una fórmula perfecta para hacer algo así de forma entretenida y enganchar a la gente. Hemos notado que la televisión ha desmejorado muchísimo y la gente ve mala televisión, mientras más bizarro o amarillista sean los programas, más se ven. En este sentido, si se va a hablar de algo interesante y que al mismo tiempo forme una conciencia para que tengamos una buena alimentación, es probable que a la gente le parezca aburrido, ya que a las personas no les gustan los médicos, no quieren estar en una sala de espera, no les parece atractivo sentarse y hablar con un doctor que no entienden.

La fórmula perfecta de cómo hacer que los canales de televisión o los medios en general hagan algo así, y que sea llamativo para que capte la atención del público, no existe aún. Me encantaría que alguien pudiese hacerlo, pero el tema es difícil de manejar. No es tan fácil volver algo tan pragmático a algo divertido.

4.- En un futuro próximo, ¿estaría dispuesta a producir o formar parte de la realización de algún tipo de producto audiovisual que eduque sobre esta área de la salud?

- Sí. Me encantaría, sobre todo, buscar esa fórmula para que la gente lo vea, que sea entretenido, que llame la atención, y que cumpla con la educación nutricional. Es difícil, pero sí me gustaría.

• **Melissa Nahmens (Actualmente, productora audiovisual del Departamento de Variedades de Venevisión por más de diez años; también productora del portal Web Queleer.com.ve; con experiencia en producción de radio):**

1.- ¿Cree que los medios de comunicación audiovisuales (televisión, plataformas Web, radio) pueden y deben servir como herramientas educativas y formativas de la sociedad venezolana? ¿Por qué?

- Sí, porque a través de estas herramientas comunicacionales se puede informar más a la sociedad y acercarla a temas desconocidos, así como educarlos sobre la buena alimentación.

2.- ¿Considera importante que la población venezolana reciba mayor información y educación sobre nutrición y buena alimentación? ¿Por qué?

- Sí, porque los beneficios de una buena alimentación traen un mejor rendimiento; además de que al saber utilizar bien los alimentos, en crisis como la venezolana, podemos ser más creativos al preparar las comidas.

3.- Como productor(a) audiovisual, ¿por qué cree que no se han realizados o difundido programas/micros televisivos que aborden específicamente temas sobre nutrición y buenos hábitos alimentarios? (no se refiere a temas de “onda fitness” ni a dietas con fines estéticos, sino a aprender a comer para llevar una vida más saludable y evitar enfermedades crónicas)

¿Se ha presentado alguna propuesta similar en el medio para el que usted trabaja? ¿Por qué no se llevó a cabo esa propuesta?

- No se han desarrollado por el mal uso de los medios tradicionales. Quizás la Web 2.0 ha hecho que ese concepto esté cambiando y en ella se ha visto más interés en acercarse a lo que el público necesita o lo que quiere oír, escuchar, ver y leer. Con la llegada de otros medios nos hemos visto en la necesidad de adaptarnos a lo que el público pide.

No sé si de este tipo, pero sí otras con valor cultural, informativo y educativo, que han sido rechazados por considerar que no es lo que el público quiere, y realmente pienso que no es así. Muchas veces los medios han sido utilizados para otros beneficios o sólo entretenimiento y nada educativo. Además, el rating siempre los ha obligado a no ofrecerles otras cosas a los usuarios, y no prueban otras propuestas para no perder y de esta manera no acostumbran al usuario a otro tipo de información.

4.- En un futuro próximo, ¿estaría dispuesta a producir o formar parte de la realización de algún tipo de producto audiovisual que eduque sobre esta área de la salud?

Por supuesto. Como ya lo dije, creo que este tipo de información es valiosa y más hoy en día como venezolana que me he visto obligada a usar otros alimentos por la escases y me gustaría, como a muchos, aprender a ser más creativa en la alimentación y en las comidas.

V.- Registro Fotográfico de las Grabaciones de “Nutrisalud”

- **Registro Fotográfico de las grabaciones de los especialistas:**



Nutricionista Olga Guillén (Micro II: “El Desayuno”)



La creadora de “Nutrisalud” junto a la Nutricionista Olga Guillén



Entrevistando al Nutricionista Pablo Hernández (Micro III: “Las Hortalizas”)



La creadora de “Nutrisalud” junto al Nutricionista Pablo Hernández



Médico Nutrólogo Tania Salgado (Micro V: “Alimentación y Cáncer”)



La creadora de “Nutrisalud” junto al Médico Nutrólogo Tania Salgado

- **Registro Fotográfico de las grabaciones de presentaciones y despedidas de los micros:**



Prueba de planos (Hacienda Santa Teresa)



Prueba de planos (Hacienda Santa Teresa)



Periodista Sandra Rodríguez (Hacienda Santa Teresa)



Periodista Sandra Rodríguez (Hacienda Santa Teresa)



La creadora de “Nutrisalud” junto a la periodista Sandra Rodríguez



La creadora de “Nutrisalud” junto a la periodista Sandra Rodríguez