



---

**Universidad de Valladolid**

**CURSO 2020-2021**

**Facultad de Filosofía y Letras**

**Grado en Periodismo**

**La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios.**

**Alumnas: Alicia Alonso Gómez  
Irene Herrero Alonso**

**Tutora: Mercedes Miguel Borrás**

**Departamento: Historia Moderna, Contemporánea y de América, Periodismo y Comunicación Audiovisual y Publicidad**

**1º Convocatoria, julio 2021**

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

TÍTULO:

*La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios.*

AUTORES:

Alicia Alonso Gómez e Irene Herrero Alonso

RESUMEN:

Las diferencias socioeconómicas se han visto reflejadas en la alimentación. En los últimos años las redes sociales han aumentado esa desigualdad. La sociedad actual vive en un panorama diverso, heterogéneo y paradójico. Para algunas personas se trata de una elección basada en moda, pero para otras puede llegar a ser motivo de un deterioro de su propia salud, como los trastornos de conducta alimentaria, o de supervivencia, como la falta de recursos y la pobreza.

Es necesario concienciar a la población sobre este grave y paradójico problema. El cine documental es un instrumento perfecto para llevar a cabo este objetivo, debido a la naturaleza ontológica del cine que permite crear un efecto de realidad inconcebible en cualquier otro medio de comunicación.

Este Trabajo de Fin de Grado profesional tiene como propósito la creación de un cortometraje documental. El poder de las imágenes y sonidos nos permite mostrar la cuestión central a través de los afectados para otorgar el realismo que necesita la visibilización de los problemas sociales. Con la meta de difundir esta pieza audiovisual se ha realizado un *pressbook* donde se dan las claves para entender el documental y bajo qué motivaciones se ha hecho.

El método de trabajo, que se apoya en una interrelación entre docudrama, *found footage*, entrevistas y declaraciones de expertos, genera una hibridación entre el documental más artístico y la pieza periodística más informativa.

Esta interrelación ha dado como resultado un documental centrado en la polarización y las desigualdades de poder de decisión a la hora de la elección de los alimentos que forman parte del día a día de una persona.

PALABRAS CLAVE:

Documental, Found Footage, Trastorno de Conducta Alimentaria, Realfooding, Pobreza.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

TITLE:

*The unreachable reality of modern times: a documentary about the paradox between Realfooding, poverty and eating disorders.*

AUTHORS:

Alicia Alonso Gómez and Irene Herrero Alonso

ABSTRACT:

Socioeconomic differences have been reflected in the nourishment. In the last few years, social media has increased inequality. Today's society lives in a diverse, heterogeneous and paradoxical situation. For some people it is a trend choice, meanwhile for others it can lead to a deterioration of their own health or living experiences: this results in a diversity of problems such as eating disorders, lack of resources or poverty.

It is a necessity to make the population aware of this serious and paradoxical problem. The present documentary is a perfect instrument to carry out this goal, due to the ontological nature of cinema that allows to create an effect of reality unreachable to any other form of media.

This professional project intends to create a short film documentary. The power of images and sounds allows to show the question through the lenses of people who have been affected by all those problems in a note of realism profusely needed in the visibility of social problems. In order to spread this audiovisual piece, a pressbook has been made, giving the keys to understand the project and its motivations.

The working method, which is based on an interrelationship between dramatized documentary, found footage, interviews and expert statements, generates an hybridization of the essential notes of an artistic documentary and the bases of an informative journalistic piece.

This interrelationship has resulted in a documentary focused on polarization and the inequalities of decision-making power when it comes to the choice of foods that are part of a person's day-to-day life.

KEYWORDS:

Documentary, Found Footage, Eating Disorder, Realfooding, Poverty.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## **DOCUMENTAL<sup>1</sup>:**

<https://youtu.be/FyNysNXnUEM>

<https://drive.google.com/file/d/1Nkbilefmb7j-iuGLcmipPBvar2y00BFv/view?usp=sharing>

## **PRESSBOOK<sup>2</sup>:**

<https://documentalrealidad.wixsite.com/inalcanzablerealidad>

## **CARTEL:**

[https://drive.google.com/file/d/1\\_\\_1jGpkNGGFM7IDa89rN8fFuiKCCjYNN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1__1jGpkNGGFM7IDa89rN8fFuiKCCjYNN/view?usp=sharing)

---

<sup>1</sup> Se ofrece la posibilidad de visualizarlo de forma online o descargarlo.

<sup>2</sup> Debido a la plataforma en formato gratuito es posible que en algunos navegadores los textos o imágenes se desplacen, al igual que en el formato para dispositivo móvil.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
1.1. JUSTIFICACIÓN	5
1.2. FUENTES	7
1.3. PLANTEAMIENTO	7
1.3.1. Objetivos	7
1.3.2. Metodología	7
<b>2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y ESTADO DE LA CUESTIÓN</b>	<b>9</b>
2.1. EL DOCUMENTAL	9
2.1.1. Modalidades del documental	9
2.1.2. La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos	10
2.2. LA ALIMENTACIÓN	12
2.2.1. Realfooding	13
2.2.2. Pobreza	15
<b>3. PLAN DE TRABAJO</b>	<b>16</b>
3.1. PROCESO CREATIVO	16
3.2. ETAPA DE PREPRODUCCIÓN	17
3.2.1. Diseño del documental	18
3.3. ETAPA DE PRODUCCIÓN	21
3.4. ETAPA DE POSTPRODUCCIÓN	21
3.4.1. El montaje: edición de imagen y sonido	21
3.4.2. Redacción del guion definitivo	23
3.5. EL PRESSBOOK	23
<b>4. APORTACIONES A LA COMUNIDAD CIENTÍFICA</b>	<b>23</b>
<b>5. CONCLUSIONES</b>	<b>25</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>28</b>
<b>7. ANEXOS</b>	<b>32</b>
ANEXO I: ESCALETA	32
ANEXO II: GUION PREVIO	37
ANEXO III: PLAN DE RODAJE	44
ANEXO IV: PLAN DE EDICIÓN	55
ANEXO V: GUION DEFINITIVO	72

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. JUSTIFICACIÓN

*La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios* es una pieza audiovisual y periodística que converge diferentes problemáticas de la sociedad actual.

Las dietas milagro se han afianzado en la última década cambiando radicalmente el panorama de la alimentación y transformando la relación que tiene la población con la comida, llevando a un sector hacia trastornos de conducta alimentaria basados en su autoimagen. En este panorama las redes sociales toman gran importancia al convertirse en portavoz y canal de estas tendencias. No obstante, constantes como la pobreza quedan fuera de la ecuación en un mundo cada vez más diferenciado y distanciado.

Las tendencias son el día a día de las redes sociales, aunque entre estas cada vez hay más retos de comida o dietas. Este es el caso del *Realfooding*, uno de los movimientos saludables más seguidos en España, el cual fue creado por Carlos Ríos. Sus influencias van más allá de la concienciación sobre los ultraprocesados, causando trastornos de conducta alimentaria, como la anorexia, bulimia, y uno de los más populares: la ortorexia. Fuera de la burbuja de las redes sociales, la situación económica ha empeorado para un sector de la población debido a la crisis sanitaria, la falta de recursos afecta negativamente a la alimentación de cada vez más personas.

La polarización de las clases sociales encuentra su origen en diversos aspectos, entre los que destaca el paralelo crecimiento en alza de los más ricos frente a un decrecimiento extremadamente abultado para los sectores de menos ingresos. Por ello, las realidades para cada uno de estos grupos son cada vez más desiguales. Un sector de la sociedad está viviendo unas metas que antes se veían más inalcanzables, como rutinas cotidianas basadas en la mejora del cuerpo, y otras personas están perdiendo hábitos que antes podían costearse, como irse de vacaciones o la compra de una casa. Todo ello aísla a cada sector en burbujas, particularmente en redes sociales, donde solo una realidad está disponible y se convierte en el modelo a seguir para el resto de la sociedad, dejando poco o nulo espacio a la crítica o a la representación de las injusticias.

En torno a este esquema, debido a estas tendencias en redes sociales y el efecto de la burbuja de filtros, la sociedad tiende a agruparse en pequeños subgrupos que se van creando alrededor de modas pero, sobre todo, sigue existiendo una diferenciación por estatus sociales que crean percepciones y mundos distintos que conviven en el mismo lugar, ya que no son sostenibles económicamente para todos los públicos.

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como propósito estudiar meticulosamente estas realidades con el ánimo de comprenderlas bajo un mismo prisma, en vez de representarlas como constan actualmente, aisladas. Así, es como se aborda este

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

proyecto para cumplir con el objetivo de analizar el contraste de vidas. El método que mejor se adapta para llegar a estas metas es el de un modelo profesional, en este caso el de la realización de un documental, ya que es la mejor forma realizar un “tratamiento creativo de la realidad” (Grierson, s.f., citado en Campo, 2015).

En la sociedad actual todos los formatos audiovisuales tienen gran importancia, muchas veces más que los medios escritos. El cine posee una enorme fuerza subjetiva sobre el espectador, en especial el documental tiene una inherente capacidad para representar y proyectar diversos temas (Fabregat, 1958).

Este medio de comunicación puede lograr difundirse a un público amplio, por lo tanto una mayor concienciación sobre la complejidad y la polarización de la situación alimenticia en la actualidad. En otras palabras, muestra los problemas sociales. De esta forma cumpliría su cometido: persuadir para educar, como señala Rotha (citado en Campo, 2015).

A través de la realización de este documental se busca otro propósito más allá del de representar una realidad: hacer llegar estas diferencias a un público más amplio. La posibilidad de distribuir la película por plataformas, asociaciones relativas a los temas tratados o a festivales como Documenta Madrid o a Seminci en su sección Tiempo de Historia, sería de gran utilidad para mostrar esta polarización de la sociedad en base a algo tan simple, y a la vez tan complejo, como es la alimentación. Por ello, se ha decidido crear un *pressbook* que sirva como carta de presentación a los medios de comunicación y a los espectadores, su función será describir de forma clara y concisa el proyecto. En este documento se integrarán los aspectos más destacables y aquellos datos que den una idea a quien vea la pieza audiovisual de cómo es y cómo ha surgido este documental.

En definitiva, el fin de este documento audiovisual es mostrar distintas formas de ver la sociedad, cómo se divide, diferencia y bajo qué parámetros, con el objetivo de que despierte el sentido crítico de los espectadores, así como una imagen clara de la estructuración social actual.

Alrededor de este tema, el documental explora cuáles son las distintas caras de esta convivencia con el objetivo estudiar de forma profunda sus causas y consecuencias. Por ello, se analiza una tendencia que ha resultado polémica en los últimos años: el *Realfooding*. Descrito como un estilo de vida por sus creadores, se fundamenta en el consumo de alimento no ultraprocesado, es decir, a lo que llaman “comida real” (Ríos, 2017).

Las ideas del movimiento se han ido difundiendo y compartiendo en redes sociales, en particular Instagram, hasta llegar a los 1.5 millones de seguidores. En el amplio espectro de público al que llega, un sector, específicamente, ha sido el protagonista de los últimos conflictos del movimiento: las personas con trastornos de conducta alimentaria. Los psicólogos y nutricionistas difieren en opiniones, pero alertan de una presencia en alza entre las filas de seguidores del *Realfooding*.

No obstante, otro tipo de realidades acontecen fuera de las redes sociales, en el mundo real. La pobreza, especialmente extendida tras la crisis por el COVID-19,

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

tiene una relación especial con la comida. Si unos seleccionan minuciosamente el qué llevarse a la boca, otros buscan una receta mucho más básica, consiste en una sola acción: comer.

## 1.2. FUENTES

Muchas han sido las fuentes primarias y secundarias a las que se ha acudido para llevar a cabo este trabajo: se ha consultado a distintos expertos, así como diversos libros, artículos, vídeos y documentos que se irán señalando según la etapa o fase en la que hayan sido buscados, utilizados, leídos o visualizados. Toda esta bibliografía forma parte de la estructura interna del documental, dándole forma. Ha integrado teorías y diferentes acercamientos del formato documental, como de los temas más importantes que dan cuerpo a nuestro documental como son el *Realfooding*, la pobreza o los trastornos de conducta alimentaria.

En consonancia con esta documentación, también se han utilizado distintos reportajes, documentales o películas de ficción para abordar otros temas. Se trata de la técnica *found footage* que hace referencia al proceso “*de inventariar y analizar una serie de piezas de producción reciente, basadas enteramente o en su mayor parte en imágenes en movimiento encontradas o apropiadas, que reflejan algunas preocupaciones contemporáneas de orden estético, tecnológico, filosófico o legal*” (Vilches, 2009).

Se ha utilizado como fuente de inspiración *Los espigadores y la espigadora* (*Les glaneurs et le glaneuse*, Agnès Varda, 2002), ya que esta obra mezcla todo tipo de imágenes, audios, dramatizando la realidad para llegar a una película que analiza ciertos personajes y hábitos sociales de una manera cercana efectuando un viaje hacia la introspección.

Asimismo, siguiendo la técnica *found footage* se han utilizado diversos contenidos audiovisuales y películas como *Umberto D.* (Vittorio De Sica, 1952), *Yo, Daniel Blake* (Ken Loach, 2016).

## 1.3. PLANTEAMIENTO

### 1.3.1. Objetivos

- Reflejar el contraste en los hábitos y rutinas alimenticias de la sociedad.
- Explorar el movimiento de comida natural, real y sana: *Realfooding*.
- Describir los posibles vínculos entre el *Realfooding* con los trastornos de conducta alimentaria.
- Difundir el documental a un mayor público, a través de eventos y festivales.

### 1.3.2. Metodología

El documental *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* sigue una metodología basada en un plan de trabajo propio de las realizaciones



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

audiovisuales, se trata de un proceso largo y laborioso que se distribuye en tres fases: preproducción, producción y postproducción. Aunque en cada una de estas etapas se realiza una labor diferente, todas ellas son fundamentales para el correcto desarrollo y obtención del documental final. De esta forma, los pasos se complementan, de tal manera que si alguno fuera suprimido, el resultado variaría hasta, incluso, perder el significado original del proyecto. Este proceso se puede ver detallado en apartados sucesivos del presente proyecto (Ver “Plan de trabajo”).

La primera etapa, preproducción, consta de:

- Búsqueda de documentación, fuentes bibliográficas y filmografía, así como la propia lectura de la documentación.
- Entrevistas a expertos o personas que hayan sufrido las situaciones narradas en el documental: el *Realfooding*, los trastornos de conducta alimentaria o la pobreza.
- Escaleta y guion previo. La escaleta es una primera estructuración de las ideas y escenas. A partir de esta escaleta se crea un guion primitivo, en el cual la estructura y los conceptos son más profundos.
- Plan de rodaje, donde se señalan las escenas y planos que se debían grabar. Además del tiempo estimado para el rodaje, así como las necesidades requeridas para cada escena.

La segunda etapa, producción, se compone de:

- El rodaje, donde se acudió a distintas localizaciones con los actores para grabar la historia: supermercados, parques o la propia vía pública.
- Selección de imágenes para usar en el *found footage* como películas y publicaciones de redes sociales de las personas de las que se habla en el documental.

Por último, en la postproducción, una de las fases más importantes, se centra en:

- Montaje y edición. Se procede a unir todo dándole un sentido. Esta etapa no solo se centra en la edición de todo el material sino de la estructuración de la historia.
- Guion definitivo. Se realiza tras el montaje del documental. Si bien existía un guion previo, al ser un documental no puede establecerse un plan estricto, como sucedería con una película de ficción.

Sin olvidar el *pressbook* con la intención de promover el proyecto en un futuro cercano. Se ha decidido realizar un *pressbook* digital para que la distribución fuese más sencilla, pero sin perder la esencia de los libretos que se dan en las visualizaciones con un público amplio, en especial enfocado a la prensa. Además, se complementa con un cartel, el cual dispone de un código QR para poder acceder al contenido de una forma más sencilla y al alcance de todos.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## 2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

### 2.1. EL DOCUMENTAL

El formato cinematográfico documental funciona como una lente que dimensiona y capta realidades con el ánimo de retratarlas y reflejarlas a la sociedad, siempre con un espíritu de denuncia, crítica o simplemente de muestra de una cuestión.

Los trastornos alimenticios, los movimientos en redes sociales, o incluso, la pobreza son vivencias muy frecuentes entre la población. Con el propósito de retratarlos en formato audiovisual se han estudiado diferentes modalidades.

#### 2.1.1. Modalidades del documental

Bill Nichols en su obra *La representación de la realidad* establece formas de captar realidades en un documental, nombra cuatro de ellas: expositiva, de observación, interactiva y reflexiva.

Cuando una obra es expositiva cuenta la historia para la audiencia utilizando recursos auditivos, como la voz en off. Pero esta modalidad genera cierto desencanto por su “cualidad moralizadora”, surge así la modalidad de observación, la cual no necesita nada más que los protagonistas muestren su propia historia, sin intervención alguna. Tiempo más tarde, gracias a los avances tecnológicos se llegan a otros métodos de rodaje y surge la modalidad interactiva, donde el documental puede mostrar distintas perspectivas, desde una persona de la calle hasta al propio realizador. Por último, la modalidad reflexiva, como su propio nombre indica, continua con los métodos anteriores pero centra su objetivo en hacer reflexionar al propio espectador gracias a las imágenes y sonidos (Nichols, 1997).

A través de esta clasificación de Bill Nichols se construye un esquema base y homogéneo de organización de las distintas modalidades del género documental, posicionando al crítico y teórico estadounidense como una figura esencial en el desarrollo académico del género documental de este tipo de película. Sin embargo, presenciamos una complejidad a la hora de clasificar un documental por las distintas vertientes y realidades a abordar.

La teoría documental atraviesa desde finales del siglo XX una etapa de hibridación de géneros. Esta transformación es reconocida por Magdalena Sellés, profesora de los Estudios de Cine y Televisión en la Universitat Ramon Llull. En su libro *El documental* explica que factores como la influencia de la televisión, la ruptura de las fronteras entre cine y televisión o la proliferación de docudramas, documentales autorreflexivos y los *mockumentaries* han influenciado el nacimiento de nuevos formatos que surgen de híbridos de géneros (Sellés, 2018).

Por ello, a raíz de la mezcla de géneros, también asistimos a la aleación de modalidades. Según Sellés (2018), el objetivo de la pieza siempre está ligado a la

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

representación de la realidad. Por lo tanto, cuanto más compleja la realidad, más difícil es atenerse a una sola modalidad.

Respecto al montaje, se ha optado por emplear la técnica de *collage*, basada fundamentalmente en el *found footage*, a través de la inclusión de escenas ya grabadas o recogidas de otros largometrajes o cortometrajes, se remarca las explicaciones de conceptos de forma clara puesto que hay términos como “*Realfooding*” o “*ortorexia*” cuya comprensión se aplica de una forma más adecuada por medio de esa técnica. La reutilización de metraje ha sido utilizada por grandes autores como Alan Berliner y, además, autores como Harun Farocki han expresado su beneficioso uso: “Uno no necesita buscar imágenes nuevas, (...) lo que debe hacer es utilizar las imágenes existentes de tal forma que se conviertan en nuevas” (Farocki, s.f., citado en Weinrichter, 2005, p.5).

El documentalista estadounidense usaba el *collage* de distintas maneras a lo largo de su carrera, tal y como explica en el libro *Evolución y contextos del cine de Alan Berliner*. Comenzó a experimentar con ello en sus cuatro primeros cortometrajes: “*Su trabajo en estos cuatro cortos se sitúa claramente en esa tradición de las películas de montaje encontrado mencionada, en la que la experimentación formal va con frecuencia unida a una pretensión de denuncia social o política, como ocurre por ejemplo en el conocido trabajo de Conner sobre el asesinato de J. F. Kennedy, Report (1963-67), o en los trabajos de Craig Baldwin*” (Cuevas, 2002, p.27).

En otra rama de la modalidad documental, más ligada al género, se introduce en *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* la dramatización o ficción a modo de docudrama.

Se distingue por “el interés de narrar con la mayor veracidad posible los sucesos contemporáneos. Por eso en el docudrama el núcleo argumental no es tanto la vida del personaje principal representado o la descripción exhaustiva de un período, sino sobre todo la recreación del desarrollo de sucesos reales” (Raventós et al., 2012).

### **2.1.2. La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos**

En este documental se abordan diversos temas sociales en base a una misma perspectiva, la alimentación, y se puede observar cómo poseen diferentes características. Por lo tanto, existen distintas formas de percibirlo, así como de exponerlo y representarlo. A tener en cuenta en el trazo del documental, también acudimos a las distintas obras de famosos cineastas documentalistas como fuente de inspiración a la hora de labrar la modalidad que decidimos proyectar. En *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* una de las vertientes principales que se ha seguido es el *cinema vérité* y el docudrama, en menor medida, la modalidad observativa. Una referente clave ha sido Agnès Varda, ya que su película *Los espigadores y la espigadora*, es un gran ejemplo debido a su carácter performativo por la forma en la que está rodada, pero sigue mostrando la realidad mediante unas estrategias discursivas únicas (Gómez Gómez, 2013).

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

El documental se plantea desde el punto de vista de la modalidad observativa en sus primeras pinceladas porque su naturaleza se adapta al tema a tratar. La primera parte del documental expone el movimiento alimenticio que se estudia. El *realfooding* y sus consecuencias son nuevos aspectos a analizar y, por lo tanto, la observación es una forma adecuada de abordarlo. Por ello, este método es una forma objetiva de acercarse al tema, ya que graba los sucesos sin intervención del director.

En contraposición, que sea algo tan novedoso también requiere de una explicación clara. Por ello nos apoyamos en la dramatización de la realidad, ficcionándola, para representar ciertas acciones, hechos o sucesos que no se pueden capturar con la mera observación. Esta ficción está plenamente fundamentada en historias de personas que han vivido la pobreza o un trastorno de conducta alimentaria. A través del uso de este recurso proyectamos de forma clara la convergencia entre los pilares del documental, así como un flujo más dinámico en el aspecto del montaje, la edición y el ritmo.

Por ello, a través de la inclusión de escenas de otras películas, se pretende, no sólo clarificar conceptos que pueden ser enrevesados, sino comparar situaciones e ir más allá de la observación, introduciéndonos en el escenario de la experimentación y la crítica social a través de la exposición de los problemas de la sociedad.

Si bien el documental basa gran parte de su tiempo en la observación de ciertos hechos, también hay cierta influencia del *cinema vérité*, donde el director sí interviene a diferencia del cine de observación americano (Díaz Aznarte, s. f.).

Por lo tanto, la figura del director es parte de los personajes y personas integrados en la obra, aunque su mediación es meramente como narrador en ciertas partes a través de métodos como la voz en off o una pequeña presencia explicativa en algunas escenas.

Finalmente, se remarca que el estilo de grabación, su género y modalidad reúne muchas influencias, tanto de movimientos como de directores. En cierta manera, se toma la esencia del *free cinema*, el cual se define como un cine de ficción con técnica documental, utilizando la dramatización de la vida cotidiana con un tono crítico e irónico. Incluso, en alguna escena se podría decir que utilizamos el estilo canadiense de *candid eye*, donde se captan imágenes sin que lo perciban los sujetos (Díaz Aznarte, 2009).

Todas estas estructuras narrativas o formas de acercarse a la materia a analizar confluyen en una idea:

El ensayo filmico se aleja del modo expositivo del documental tradicional (y del reportaje actual): otorga la misma importancia al contenido informacional y al lenguaje estético (...) El ensayo no habla de un tema sino que crea su propio tema y busca la estructura adecuada y única para desarrollarlo (Weinrichter, 2005).

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Esta afirmación encaja con el cometido y la razón de ser de *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*. Los géneros y modalidades del documental no son fijos actualmente, ya que atendemos a una hibridación de los mismos. Así, no es el tema el que se amolda a unos pilares inamovibles del documental, sino que es el documental el que se adapta al tema y a lo que demande para su mejor representación.

## 2.2. LA ALIMENTACIÓN

Las redes sociales han evolucionado en los últimos años como uno de los motores que mueven nuestra cultura y, por ende, sociedad. De igual modo, aunque en otro sentido, la comida es el engranaje biológico que hace que vivamos. Si bien son distintos, estos dos aspectos confluyen en nuestro día a día.

Los consejos sobre alimentación por parte de usuarios anónimos se han visto transformados en movimientos o dietas emergentes que se han establecido en lo más viral de las redes sociales, sobre todo Instagram donde prevalece el contenido visual, ocupando gran parte de las publicaciones o historias y obteniendo una gran cantidad de seguidores.

Miles de usuarios consumen el contenido difundido en dichas cuentas: dietas famosas o *tips* saludables se extienden creando una masa hegemónica que apuesta por una vida saludable. No obstante, lo promocionan como una alternativa que, muchas veces, termina llevando a extremos o a enfermedades.

Algunas veces consumidores de estas dietas cuentan o desarrollan enfermedades mentales como los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), los cuales “se caracterizan por tener una alteración definida del patrón de ingesta o de la conducta sobre el control del peso, que produce un deterioro físico y psicosocial.” (SEGHNP-AEP, s.f., p.1)

Los trastornos alimenticios generan una distorsión de la imagen corporal. En el caso de la anorexia nerviosa, uno de los más conocidos, suele mostrarse mediante un miedo intenso a engordar, existen dos tipos: purgativo y restrictivo, el cual se centra la abstinencia o limitación de la ingesta de alimentos. Mientras que la bulimia nerviosa gira en torno a conductas compensatorias para no ganar peso, también existen dos tipos: purgativo, con vómitos o uso de laxantes, y no purgativo, ejercicio físico intenso o ayuno (SEGHNP-AEP, s.f.).

Existen otros tipos menos conocidos, como el trastorno por atracón, el cual se caracteriza por la ingesta compulsiva y contundente, normalmente varias veces a la semana. Por otra parte, en 1993, el psiquiatra Harrison G. Pope acuñó el término “vigorexia” a una nueva conducta ocasionada por la obsesión con tener el cuerpo musculado. Se enfoca, al igual que el resto con la imagen corporal, en este caso con el ejercicio excesivo, pero puede ocasionar la restricción de alimentos grasos y el uso excesivo de proteínas (Cejas Sosa, 2019).

Por último, en 1997, se observa un nuevo trastorno obsesivo-compulsivo con la selección de alimentos saludables. Steven Bratman lo nombra ortorexia nerviosa,

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

basada en la dieta restrictiva y el aislamiento social (Aranceta Bartrina, 2007). Actualmente, se distinguen dos tipos de ortorexias: la ortorexia saludable y la ortorexia nerviosa. La diferencia está en que la primera siente una preocupación por seguir una dieta saludable mientras que la segunda pasa por un proceso patológico por comer sano (Astudillo, 2021).

Las personas que tienen ortorexia tratan de evitar alimentos con colorantes, conservantes, grasas poco saludables, exceso de sal o azúcares. La preparación de su dieta diaria ocupa una gran parte de tiempo, ya que deben pensar detenidamente qué van a comer ese día y deben realizar una compra crítica, tras la ingesta pueden sentir satisfacción, o incluso culpabilidad si no se ha realizado una correcta preparación. Además, este tipo de rito genera aislamiento social, ya que no se aseguran de que los alimentos y bebidas sean lo suficientemente “saludables” para ellos mismos (Aranceta Bartrina, 2007).

### 2.2.1. Realfooding

El *Realfooding*, fundado en 2017, aparece en el espectro de nuevas corrientes sobre nutrición y se corona como uno de los movimientos más influyentes entre los usuarios. Creado por el nutricionista Carlos Ríos, la polémica le envuelve cada cierto tiempo, pero en pleno confinamiento estallaron las quejas, cuando decenas de usuarios con trastornos de conducta alimentaria pasados o en desarrollo exponen los problemas a los que les ha llevado esta corriente.

El movimiento no solo da alternativas a otros estilos de vida, sino que es, inherentemente, una elección que conlleva a cambios en la forma de comer. Se basa en limitar el consumo a alimentos “reales”, tal y como denominan, o, ocasionalmente, “buenos procesados” intentando esquivar los “ultraprocesados”. Esta clasificación gira entorno a la comida real que recoge aquellos alimentos que no han sido procesados o que tienen menos de cinco ingredientes saludables, como por ejemplo la verdura o la fruta.

Además, promete a sus seguidores el conocimiento para tomar conciencia y cambiar su vida, de esta forma lograr salir de “Matrix”, como señala en su libro *Come Comida Real*: “Llamaremos ‘Matrix’ al estado de engaño en el que vive nuestra sociedad con su alimentación (...). Esta fuerza está dominada por el lado oscuro: la industria de los ultraprocesados.” (Ríos, 2019)

No obstante, en el último año han especificado y limitado a ciertos productos los alimentos que más conviene ingerir. Uno de los grandes cambios es el desarrollo de nuevos alimentos marca *realfooder*. De momento, son complementos como hummus, mutabal o gazpacho pero es el propio movimiento el que se encarga del asentamiento de los ingredientes y su producción. Según Ríos, el objetivo es crear un supermercado *realfooder*.

En este aspecto, algunos autores avisan de la doble intencionalidad de estos movimientos.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

No hay que olvidar que estos movimientos alimentarios son cercanos a la construcción de proyectos donde deviene una doble utilidad: la creación de un imaginario con el que identificarse y la obtención de la venta de un libro, un tratamiento dietético o de la búsqueda de seguidores en redes sociales. Ninguna de estas iniciativas está desligada del mercado (Meneses & Ruíz Carrascal, 2020, p.27).

A través de los años, podemos ver como las pautas del movimiento se van estrechando y endureciendo. En una primera etapa la limitación era básica: no comer ultraprocesados. El cerco se va estrechando y las recomendaciones son cada vez más específicas. Incluso, la empresa incita el uso de una aplicación para dispositivos móviles destinada a llevar un control de tu alimentación *realfooder*, así como de las cantidades de ingesta y valor calórico.

La app permite escanear un producto e instantáneamente, a través de una regla de color donde el verde referencia la comida real y el rojo el ultraprocesado, se integra en un diario en el que se registra tu alimentación por las cinco comidas del día. En este mismo diario, se ha de establecer los gramos consumidos. Igualmente, *MyRealFood* funciona como una red social donde se difunden publicaciones exclusivamente sobre la comida real y hábitos adaptables al movimiento.

Carlos Ríos ha diversificado la comunicación sobre el *Realfooding* en distintas aplicaciones, llegando cada vez a más gente. Tal es el alcance que, en redes como *Telegram* existen grupos diseñados por el fundador para organizar quedadas exclusivas a los seguidores del movimiento. En un plano más específico, Ríos creó subgrupos que funcionaron como la app de citas *Tinder*, pero sólo para gente considerada *realfooder*.

Otro ejemplo de múltiples usos de plataformas para difundir el objetivo es la creación de una empresa dedicada a la retransmisión de rutinas de ejercicio, *Entrenamiento Her*, según los hábitos establecidos y promulgados. Las clases se imparten en cuanto a temáticas como Tabata, Yoga o Pilates y, en distintos puntos de la semana, la retransmisión se hace desde la cuenta de Carlos Ríos donde él mismo participa en la sesión. Su figura actúa muchas veces como centro de atención para atraer a más gente.

El éxito de su aceptación entre los usuarios se debe a diversos factores, aunque el marketing es uno de los más importantes:

Ha sabido atraer y fidelizar a su público potencial de una manera asombrosa. Para conseguirlo, se ha basado en una metodología inbound (...) es aquella que combina técnicas de marketing y publicidad no intrusivas con la finalidad de contactar con un usuarios al principio de su proceso de compra y, mediante el contenido apropiado para cada una de las fases del proceso de compra y su perfil, acompañarlo hasta la transacción final y posteriormente, fidelizarlo (Hierro, 2020, p.24).

Otra característica interesante de la gestión de redes sociales del nutricionista onubense es el enfoque hacia los ultraprocesados y su eliminación de la dieta.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Según un estudio realizado por la Universidad del País Vasco, dedica el 25,9% de sus mensajes en “desautorizar, desaconsejar o advertir sobre su consumo” (Marauri et al., 2021, p. 258).

La introducción del humor en sus publicaciones es una constante a estudiar de igual modo, ya que se acerca de manera más casual al usuario. Todo ello se armoniza con otras características que enmarcan un patrón dentro de la cuenta de Instagram: la naturalidad, el minimalismo y la sencillez (Sánchez-Amboage et al., 2020, p.137).

El estilo de vida va más allá de la alimentación. La convención social que promueve el movimiento es dada al aislamiento de aquellos aspectos que no se adecuen a las bases de una buena alimentación, por ejemplo, relaciones con personas que integren en su dieta una mayoría de productos ultraprocesados.

Este tipo de recomendaciones, suelen ser enfocadas también al consumo de productos propios, que albergan cualidades que no tienen los del supermercado. De esta manera, se capitaliza el movimiento, promocionando los propios productos. Ejemplo de ello es el café. La cuenta mantiene una posición fija en que el café del supermercado es malo. En 2020, *Realfooding* crea su primer producto de café: el Café Secreto (El Café Secreto [elcafesecreto], 2020).

Por inercia, los precios de estos productos son considerablemente más altos que los que podría integrar una cesta de la compra normal. En el caso del café, 9,95€ los 250 gramos frente a los 1,25 € de su coste medio . Refleja una cuestión más general: ¿es un movimiento accesible a todos los bolsillos? Por ejemplo, uno de los cambios más saludables que recomienda Carlos Ríos es utilizar AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra), pero el elevado coste no está disponible para todos. Mientras tanto, muchas personas deben utilizar aceites más baratos.

CONSUMO EN HOGARES: CONSUMO PER CÁPITA EN BASE A LA CLASE SOCIAL <sup>3</sup>					
ALIMENTOS	PRECIO MEDIO EN ESPAÑA	ALTA Y MEDIA ALTA	MEDIA	MEDIA BAJA	BAJA
AOVE	3,50 €/kg	4,74	3,72	3,23	3,05
A. Girasol	1,07 €/kg	3,53	3,47	4,47	4,53

### 2.2.2. Pobreza

La pobreza es una constante en la sociedad. Una de las grandes consecuencias es la falta de comida, el motor que nos hace vivir. No obstante, algunos estudios inciden en que existe suficiente comida, pero su repartición no es equitativa por factores como la crisis: “La oferta alimentaria sigue boyante, pero coexiste con un

<sup>3</sup> Fuente: “Datos anuales del panel de consumo alimentario en hogares 2020” del Ministerio de agricultura, pesca y alimentación (*Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2020*).



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

incremento constante de la precarización de la ciudadanía” (Gracia-Arnaiz, 2014, p.651).

Si visualizamos esta precarización en relación con la comida, observamos, que un 31,4% de la población no puede permitirse una comida de carne, pollo o pescado al menos cada dos días (INE, 2020).

Así, mostramos un escenario complejo. Coexisten modas alimentarias restrictivas y costosas y situaciones de precariedad donde las personas no tienen qué llevarse a la boca. No obstante, en el imaginario colectivo puede estar más presente las modas, ya que la preocupación en una mayoría de la sociedad española es comer bien. Otro estrato tiene objetivos algo distintos: sobrevivir.

El ánimo de *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* es representar la heterogeneidad y diversidad que se vive en la sociedad respecto a la relación con la comida.

Ciertas realidades son cristalinas y fáciles de descubrir para gran parte de la población, otras son conocidas pero no accesibles a la hora de informarse. Planteamos este documental como una fuente de acceso para explorar estas situaciones dispares pero correlativas y convivientes en la sociedad.

### **3. PLAN DE TRABAJO**

#### **3.1. PROCESO CREATIVO**

La motivación de realizar un documental proviene de una curiosidad innata de exploración del entorno. En un principio, se manejaron diversos temas, se observaron la cantidad de opciones que se podían representar solo con acciones que se desarrollan a nuestro alrededor como son la despoblación o la precariedad.

No obstante, son temas que aparecen en la agenda mediática del periodismo social cada cierto tiempo, pero suelen alejarse de la originalidad debido al enfoque tan similar que se les da en televisión. El proceso de búsqueda llevó a indagar en cuestiones que los medios tradicionales dejan fuera de la ecuación, donde vimos dos incógnitas que estaban muy asentadas entre la población, como son la alimentación y los efectos de las redes sociales en las personas. En esta cuestión se encontró un contrapunto en la pobreza, un aspecto que, de igual manera, es conocido pero suele ser algo tabú entre los medios. Todo ello conlleva a una pregunta: ¿cómo se comporta la sociedad respecto a su alimentación?

A través de este punto de inicio, se anotan distintos tonos, decisiones y discusiones. Desde el que no tiene para comer y afronta esta relación desde la supervivencia al que elige minuciosamente su hábito alimenticio en pautas como las calorías. Pasando por las personas que tienen algún trastorno de la conducta alimentaria.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Una vez seleccionados los temas a tratar comenzó el proceso creativo, se desarrolló un periodo de reflexión en el que se barajó las distintas posibilidades de enfocar el documental, qué realidades representar o cómo introducir conceptos complejos, como es el de la comida real, de una forma visual aunque clara. Entre estas opciones, se quería aportar una visión fija y la certeza de que debía ser un documental lo más informativo posible. Además, el ánimo es huir de los mecanismos típicos del género, donde la voz en off roba toda la presencia. El enfoque debía ser lo más creativo posible, pero que obligase al espectador a recapacitar sobre los contrastes de la sociedad actual.

En esa etapa, mediante el visionado de documentales, redes sociales y demás material audiovisual relacionado con los distintos temas, se fueron construyendo las ideas principales del documental. Se decide explorar la materia en tres tiempos:

El primero dedicado al *Realfooding*, el segundo donde se reflexiona sobre cómo aplica la sociedad la alimentación y su diversidad en acción y, el tercero, una cara olvidada de la alimentación, la situación de no tener libertad para gestionarla por factores como la pobreza.

Una vez estaban asentadas las bases de lo que se iba a contar en el documental, y se sabe cómo se quiere contar: a través de actores o personas que hayan pasado por esa situación, el uso de imágenes de películas, el llamado *found footage*, y otros estilos que se desarrollarán a lo largo de la primera etapa de realización: la preproducción.

### **3.2. ETAPA DE PREPRODUCCIÓN**

El proceso creativo deriva en la investigación del tema, en la que gran parte se ha enfocado en la lectura de bibliografía en busca de un enfoque correcto y perfilado para la realidad a representar. A través de libros y artículos académicos de grandes estudiosos del documental y, mediante la visualización de productos audiovisuales sobre el tema, se ha conseguido una visión general de cuál es el panorama actual, pasado y futuro de las bases del documental.

La bibliografía no solo ha consistido en estudiar las distintas formas de crear un documental, sino que se ha realizado un estudio detallado de las tres temáticas que giran en torno a este proyecto: el *Realfooding*, los trastornos de conducta alimentaria y la pobreza. Para ello se han leído artículos recientes sobre el impacto del movimiento, de su formato en redes sociales, e incluso las propias publicaciones en su página web y libros.

Es importante remarcar que existía un bagaje anterior al proceso de documentación que ayudó a proyectar el germen de la idea del proyecto:

- Se conocía de dónde surgía el movimiento *Realfooding*, así como sus características y polémicas principales. Este conocimiento previo se ha ido adquiriendo mediante el seguimiento en redes de este movimiento de

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

hábitos saludables y, desde el plano personal, a través de la práctica del mismo, lo que aporta una significación más profunda de la materia.

- De igual manera, el estudio del tema ha conllevado, en esta etapa previa a la producción, a conocer cómo afecta este movimiento en posibles trastornos, como la ortorexia, y en sus consecuencias en su forma de ver el mundo que les rodea y en sus respectivos entornos. Además, se ha realizado una investigación de las distintas vertientes y características de los trastornos de conducta alimentaria, aunque la idea de reflejarlos de una forma más extensa en el documental se acabó desechando por su complejidad.
- Con respecto a la otra base del documental, la pobreza, la investigación se ha centrado en hablar con asociaciones como Cruz Roja y conocer las situaciones que se viven actualmente, y realizar un análisis de estadísticas en base a los productos que compran las familias de distintos estratos sociales. Por lo tanto, para poder tener una base consistente en estas tres temáticas se ha estudiado los cimientos del conocimiento y la situación actual sobre todo en España. Este conocimiento no es más que una base para poder realizar un documental que transmitiese esta compleja situación, sin llegar a sobre explicarla, sino más bien dar una posibilidad de análisis al espectador.

### **3.2.1. Diseño del documental**

Este análisis en el que se engloba el estudio de los temas desde distintas perspectivas y formatos ha desembocado en la perfilación de un enfoque, punto de vista y mirada del documental. Como se expone en el anterior punto, en los fundamentos teóricos, el diseño del documental se ha realizado por las formas narrativas que exigen cada uno de los temas abordados en el mismo.

En un primer lugar, la novedad de la dieta, así como de los trastornos, dibuja la necesidad de una forma de narración clara e incluso explicativa o descriptiva y que, por lo tanto, obliga a la utilización de clarificaciones de expertos o guías como las voces en off de las directoras. La voz en off es ampliamente usada en el docudrama como un recurso que “permite una adecuada delimitación de la acción y de los personajes, así como del tiempo y del espacio de la historia” (Raventós et al, 2012).

Por ello, se ha elegido el docudrama para integrar las voces de expertos y los testimonios con el objetivo de lograr una narración ilustrativa. Esta modalidad ha permitido enmarcar las declaraciones de una persona con bulimia y un voluntario que reparte comida en el Banco de Alimentos y que, por tanto, ve la pobreza desde otra perspectiva más cercana.

Un tema como es el de la pobreza implica más observación puesto que es un problema social establecido pero poco interiorizado o por el que los medios de comunicación hacen poca reflexión o dedican ínfimo tiempo. Por ello, el componente ficcional ayuda a redireccionar los conocimientos sociales

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

interiorizados en el imaginario social y subrayarlos para que motiven la meditación.

De igual manera, y en tercer y último lugar, la ficción es utilizada como un método para confluir los dos temas principales del documental. Todo ello actúa como alegoría de cómo existen distintos problemas en la sociedad y cómo impacta la influencia que se le da a cada uno según factores como su integración en la agenda mediática o en las redes sociales.

Una vez se tenían las bases de lo que sería el documental, se ha intentado recopilar el máximo de historias personales posibles para que la propia parte de ficción reflejase la realidad actual y no fuese un imaginario. Cabe señalar, desde un principio la parte de ficción se intentó que fuese un docudrama donde las propias personas afectadas recreasen lo que habían vivido, pero los trastornos de conducta alimentaria y la pobreza son demasiado sensibles y la situación generada por la COVID-19 no ha ayudado a conseguir a esas dos personas, por lo tanto, esta idea se desestimó y se optó por actores.

Para no alejarse de las historias reales se publicaron repetidamente tuits donde se pedía a las personas que contasen sus vivencias relacionadas con el *Realfooding*, los TCA o la pobreza, aunque en este último caso no se llegó a recibir ninguna declaración por motivos de ser un tema delicado. También se creó una publicación para que fuese más sencilla la colaboración con un código QR que llevaba a una encuesta anónima por si alguna de las personas no quería contarle por la falta de anonimato al tratarse de redes sociales personales, pero no se obtuvo respuesta. De todos modos, se recibieron más de diez personas contando sus experiencias, las cuales servirían para asentar las bases o como audios del documental.

Por lo tanto, el esquema previo a la realización se basa en la explicación de estas dinámicas y cómo confluyen, en algunos casos contraponiéndose y en otros, adaptándose y aunándose. En un plano más general, se pone de manifiesto cómo se transforma el imaginario colectivo en torno a patrones, estereotipos o tendencias en las cuales las redes sociales tienen una gran influencia. Todo ello se exterioriza en una pluralidad que huye de la homogeneidad que proyectan las redes sociales y donde se olvida problemas sociales muy interiorizados todavía sin solución. Se confronta un mundo escaparate y un mundo que está detrás, sin filtros, donde residen los problemas de siempre.

En esta etapa no solo se hicieron propuestas de participación mediante historias o la posibilidad de aparecer en el documental, sino que se contactó con diversos profesionales de la nutrición, pero muchas de las entrevistas que se solicitaron no llegaron a obtener respuesta, como fue el caso de Carlos Ríos, el creador del *Realfooding*. Por otra parte, se han realizado entrevistas que aparecen en el propio documental como fragmentos de audio a distintos profesionales, como Juan Ramón Barrada, profesor de la Universidad de Zaragoza, con múltiples artículos sobre la ortorexia. Y a Alejandro Sánchez Jiménez, uno de los creadores de StayNutri, una empresa de nutrición famosa en TikTok por sus consejos amigables sobre alimentación.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Otros profesionales y especialistas que protagonizan el documental son Carlos Ríos o la nutricionista Arantza Muñoz. Estos dos expertos construyen un espectro de opiniones en el documental, uno apoyando este tipo de alimentación y otro reflexionando sobre sus déficits. En este aspecto también se contempla añadir los intérpretes puesto que son la recreación física y ficcionada de las personas que han seguido el *Realfooding* o que han sufrido la pobreza, así como las de aquellas chicas que han contado sus experiencias con trastornos de conducta alimentaria.

Durante la fase de documentación, recopilación de historias y realización de entrevistas, se empezó a perfilar la idea general del documental de acuerdo con las ideas de acciones que recrear, planos exactos que se querían llevar a la pantalla o ideas generales de cómo contar la historia de miles de personas, para ello se comenzó con una escaleta (Ver “Anexo I: Escaleta”). Además, se intentó buscar la finalidad y el contexto dramático para que, en el caso de cambiar una escena, se intentase reemplazar por una similar o que tuviese el mismo significado en su conjunto artístico.

Una vez se finalizó la escaleta, se procedió a escribir un guion previo al rodaje (Ver “Anexo II: Guion previo”). Como señala Guzmán (1997), en cualquier producción audiovisual, incluso en un documental, es necesaria la escritura de un guion con algunos datos mínimos, como los escenarios predeterminados o los movimientos de cámara. Este ejercicio es abierto, una mera pauta que tendrá toda clase de cambios, ya que en el propio rodaje o a lo largo de la realización habrá variaciones, por lo tanto, una vez esté terminado se procederá a reescribir.

Durante la escritura de la escaleta y del guion hubo un periodo de reflexión sobre nuestros tiempos y la situación actual generalizada, más allá de los temas a tratar, de su contexto y su desarrollo por la pandemia, sino en la gestión y preparación del documental. Esto se debe en gran parte a la organización del rodaje y del propio documental, ya que es importante tener en cuenta la situación derivada de la COVID-19, como los condiciones externos del uso de mascarilla, los aforos en los lugares de rodaje o el propio número de actores. También ha afectado al acceso de fuentes, como los expertos, afectados, testigos o, en un punto de vista documental, a la adquisición de material o documentación.

Previo a la grabación con los actores, para optimizar el tiempo, ya que solamente se disponía un día para rodar con las dos personas a la vez, se organizó el plan de rodaje (Ver “Anexo III: Plan de rodaje”). En este plan podemos ver tres columnas, en la primera aparece el guion literario, donde hay una descripción y acción de cada escena, un guion técnico, donde hay un registro de todos los planos que se debían grabar, aunque hubo alguno imposible de grabar por diversos problemas, como el tiempo o los escenarios. También a la hora de rodar se improvisaron algunos planos que podrían aportar una mejor historia al documental. Por último, en la tercera columna se encuentran las localizaciones y escenarios de rodaje, aunque, al igual que los planos, hubo algunos que no se lograron por causas externas.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

### **3.3. ETAPA DE PRODUCCIÓN**

Este periodo de producción se centra especialmente al momento de rodaje de las escenas ficcionadas, ya que el resto de material de producción se ha ido construyendo durante la preproducción. En otras palabras, las entrevistas que fueron concertadas con el ánimo de ofrecer contexto y documentación al proceso han sido utilizadas en esta etapa como instrumentos finales. En este aspecto también se incluirían aquellas conversaciones y audios que se mantuvieron con las personas que habían pasado por los trastornos de conducta alimentaria como por la pobreza, así como los de algunos seguidores del *Realfooding*. Al igual que la grabación de las escenas de ficción, también se ha realizado un rodaje de escenas y planos complementarios para estructurar y dar un marco al resto de recursos grabados.

Continuando con el rodaje, la parte ficcionada del documental se grabó a lo largo de una semana. Aunque este periodo de tiempo puede extenderse si consideramos el tiempo empleado en la grabación de planos recurso o entrevistas. El rodaje se ha planificado en torno al plan de rodaje (Ver “Anexo III: Plan de Rodaje”), donde se plantean las escenas y cómo se van a grabar, es decir, qué planos van a utilizarse, además de detallarse las posibles localizaciones y escenarios.

Para preparar este plan de rodaje, en primer lugar, se estudió qué localizaciones de la ciudad serían las idóneas para grabar y cómo se podrían adaptar en lo que respecta a la logística. En este aspecto, había ideas premeditadas puesto que, al escribir el boceto de guion, se pensaron algunas localizaciones y se escribió ciertas escenas en torno a las mismas. Si bien hubo algunos cambios por circunstancias como la disponibilidad de los actores o el transporte de material, estas localizaciones se adaptaron a lo imaginado en el guion ya que se buscaron alternativas parecidas a las ideas originales.

En segundo lugar, se tuvo en cuenta algunos obstáculos a la hora de grabar en estas localizaciones. Durante el rodaje, se dieron problemas como rodar en un supermercado, ya que existen algunas limitaciones para ello. De la misma manera, los actores tuvieron que improvisar para esquivar estos obstáculos, trastocando algunos principios establecidos en el boceto de guion.

### **3.4. ETAPA DE POSTPRODUCCIÓN**

La postproducción ha sido una parte muy importante en este proceso. Ha girado en torno a la edición y montaje del documental.

#### **3.4.1. El montaje: edición de imagen y sonido**

En este proyecto audiovisual se integran las piezas clave: escenas ficcionadas, *found footage*, sonidos y las historias de vivencias. Todo ello se incorpora en un pieza influenciada por distintos autores que reflexionaron sobre la importancia del montaje:

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

El montaje, dice Godard, es la forma natural que tiene el cine (y, añade, sólo el cine) para pensar; la herramienta es la moviola, la mesa de edición en video, o el optical printer. Y como ya teorizó Benjamin al hablar de la alegoría (Peter Bürger aplicó luego este concepto al cine de vanguardia) el principio del montaje se hace, por fuerza, más efectivo en el remontaje de fragmentos ajenos, como el que practica el found footage (Weinrichter, 2005, p. 5).

La perspectiva que se aplica en el documental respecto a la postproducción es que el montaje es el alma del cortometraje. Es el que da sentido a las distintas piezas y sus respectivas modalidades, confluyendo en un objetivo: la presentación de un tema complejo de la mejor forma posible. Es este proceso de edición el que construye una serie de escenas o imágenes en un sentido completo:

De hecho, un documental no comunica únicamente mediante imágenes, sonidos y palabras sino también a través de la estructura narrativa, retórica y temática con la que se configura la información y a través del montaje con el que se organizan los materiales de que se dispone. Por tanto, la cinematografía es un medio de comunicación complejo y ecléctico que combina diversos canales informativos simultáneamente (Plantinga, 2007, p. 57-58).

Dada la importancia del montaje, también es esencial en esta etapa considerar la subjetividad del proceso. El montaje da una serie de herramientas al montador que él puede utilizar para cortar, añadir o modificar según su visión y pudiendo transformar una escena en algo completamente diferente a su origen:

Parece evidente que si el autor del documental quiere defender la postura A seleccionará, ordenará y colocará todas los planos que garanticen que su idea prevalezca. Esto en sí no debe ser entendido como una manipulación siempre que, de nuevo, se haga con objetividad e imparcialidad. Para ello es necesario que, al menos, se nos presente la opinión contraria (Deltell, 2006, p. 187).

La edición del sonido y la elección de los audios de las historias de los afectados también se enmarca en esta etapa de postproducción, siendo de gran relevancia para el proyecto final. El uso de la voz en off de los afectados o los entrevistados ayuda para entender la historia. El sonido de ambiente en las escenas ficcionadas favorece la inmersión del espectador en el suceso. Los audios de las entrevistas y de las personas que han vivido un TCA o una situación de pobreza se predisponen de acuerdo a la concordancia con la escena y con el subtema que trata en la misma. Además, si fuese necesario se había pensado en la alternativa de acompañar la escena de una suave música ambiental, podcast informativos sobre *Realfooding*, u otros elementos sonoros asociados a los supermercados. Aunque esta idea al final fue rechazada por motivos de complejidad, ya que el documental dispone de más sonidos o declaraciones y podría complicar su entendimiento.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Tras remarcar importancia del sonido y del montaje, para poder editar de una forma mucho más sencilla se ha realizado previamente un plan de edición (Ver “Anexo IV: Plan de edición”), el cual es similar al plan de rodaje, pero cuenta con el orden de los vídeos que han sido seleccionados de todo el material en bruto del rodaje. Además, este plan ya incluye el material del *found footage* y los audios que acompañan a cada escena, como el sonido ambiental o las entrevistas. Este documento tiene una gran importancia porque permite llevar cierto orden a la hora de visualizar el material en bruto y mejora la calidad del montaje, ya que este documental alberga mucho material de diversa procedencia. Si no se realizase un plan de edición que seguir podría ocasionar la pérdida de material o el mal ordenamiento, causando una percepción distinta de la historia a la narrada.

### **3.4.2. Redacción del guion definitivo**

Una vez realizada la edición del documental, se ha redactado el guion definitivo (Ver “Anexo V: Guion definitivo”), el cual recoge por escrito todo aquello que puede verse en la pantalla. Este documento alberga las escenas y su descripción, así como la del *found footage* utilizado en el documental. Para su desarrollo se tiene en cuenta el guion boceto y se añade aquellos cambios que, por el rodaje o cambios en la idea general, no se encontraban todavía en el guion previo, ni en ninguno de los otros elementos.

## **3.5. EL PRESSBOOK**

La producción del documental no finaliza con su edición y reescritura del guion, sino que una vez realizado el *final cut*, hemos procedido a elaborar un *pressbook*, con vías a la difusión por los medios de comunicación y su distribución, un dossier de prensa destinado a los medios de comunicación pero también a los espectadores, donde se cuentan las facetas más relevantes del documental y se puede visualizar un *teaser*.

Se ha optado por realizar de forma digital exclusivamente, en vez de en papel, el medio original, ya que en este último año por la COVID-19 se ha decidido eliminar todo aquello que pueda ser un foco de contagio, como los propios menús en los restaurantes. Además se ha pensado en el medioambiente, ya que pudiendo verse desde el propio dispositivo móvil al leer un código QR que se encuentre en un *paper* o un cartel ahorrará cantidades inmensas de papel y a la vez permitirá una mayor difusión y visualización, ya que se pueden añadir elementos en movimiento, hiperenlaces a unas posibles redes sociales, al propio tráiler o a valores añadidos informativos para extender el conocimiento. Este documento está incluido como un documento independiente debido a su importancia, al igual que el cortometraje documental.

## **4. APORTACIONES A LA COMUNIDAD CIENTÍFICA**

Los temas estudiados a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado (la pobreza, los trastornos de conducta alimentaria o el *Realfooding*) son corrientes que, por sí



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

mismas, es decir, de forma independiente, tienen un largo recorrido en el análisis académico y audiovisual. No obstante, es en su convergencia donde se encuentra la innovación.

Esta unión de temas y el enfoque que recibe en *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* es la mayor aportación que se ejerce en este Trabajo de Fin de Grado. Aunando estos conceptos, sus dinámicas, causas y consecuencias se contribuye a explorar y definir una nueva perspectiva sobre distintos problemas y tendencias de la sociedad española actual, pasada y futura.

De igual manera, y en su representación individual, se ofrece y añaden más detalles y diferentes enfoques. Incluso, en el caso de la explicación sobre el movimiento *Realfooding*, se expone a través de modalidades como el *found footage* y entrevistas con expertos que viven esta tendencia una moda alimentaria de forma clara y, habiendo buscado ejemplos anteriores, exclusiva e innovadora.

El formato escogido también es una aproximación singular al género documental por la aleación de distintas modalidades adaptadas a las exigencias visuales y de contenido de cada cuestión planteada en el trabajo. Y es que se parte de que las aportaciones presentadas van más allá del contenido y el tratamiento del mismo, explorando la hibridación de géneros y experimentando en ese entorno.

Finalmente, respecto a las piezas principales que integran el documental, se presentan personajes de especial relevancia en el panorama que ocupa a cada uno de los temas tratados. Es en este apartado donde cobra protagonismo las entrevistas y testimonios audiovisuales, como las intervenciones de los expertos en nutrición y redes sociales.

Juan Ramón Barrada Gonzalez, psicólogo y profesor de la Universidad de Zaragoza, interviene como una voz cualificada para explicar nuevos trastornos alimenticios. Del mismo modo, tiene notabilidad en redes sociales y en el mundo académico por sus aportaciones a este campo. En el tema del *Realfooding*, la entrevista a Alejandro Sánchez Jiménez, nutricionista y co-fundador de la empresa de consultoría nutricional StayNutri, se pondera con distinción por su trabajo para difundir unos hábitos saludables que no lleven a la obsesión y a la patología. Cuenta con 5.5 millones de me gustas en TikTok, superando a Carlos Ríos.

Por lo tanto, y en cuanto a aportaciones a las bases del documental y tema se refiere, *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* se integra como un producto audiovisual innovador en contenido, en su respectivo enfoque y en el formato híbrido que respecta al género y modalidad del documental. Por ello, y en lo que se refiere al marco periodístico, se explora una tendencia reciente, saliendo de patrones y enfoques temáticos reiteradamente difundidos y trabajados en la profesión.

## 5. CONCLUSIONES

El desarrollo del documental *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos* parte de un objetivo orientado a **reflejar el contraste en los hábitos y rutinas alimenticias de la sociedad**.

1. Esta primera meta integra en sí varias fases para su correcta evolución y cumplimiento como es el análisis del bagaje previo sobre el tema a tratar por parte de la pareja que integra este proyecto o la búsqueda de documentación sobre las cuestiones a estudiar. En este proceso para alcanzar el objetivo también ha sido importante la escucha de los testimonios de las personas afectadas, así como el desarrollo de entrevistas y consultas con profesionales y expertos.

Con esta base fundamentada en la etapa de preproducción, a la hora de grabar y montar la pieza audiovisual se contaba con suficiente perspectiva como para representar a través de la cámara todo el bagaje anterior y aprendido. La cantidad de documentación consumida, ya sea escrita o audiovisual, como los testimonios, consultas y entrevistas realizadas han dado el suficiente material con el que trabajar para poder reflejar diferentes hábitos y rutinas alimentarias de la sociedad. Al respecto, el uso de *found footage* ha ayudado a magnificar una mayor presencia de perspectivas y enfoques.

En definitiva, tanto el proyecto escrito como el documental han conseguido reflejar las diferencias que existen en la sociedad actual basadas en los hábitos alimenticios, la mayor parte gira en torno a las posibilidades socioeconómicas de los sectores de la población, aunque también se ven reflejadas por sus burbujas en redes sociales o las posibles enfermedades de trastornos alimenticios.

2. El segundo objetivo es **explorar el movimiento de comida natural, real y sana: *Realfooding***. La documentación ha resultado parte relevante para el cumplimiento del mismo. Especialmente la visualización de los vídeos de Youtube, Instagram Stories, Instagram TV y TikTok han ayudado a la comprensión de los principios, polémicas y gestión de la comunicación de Carlos Ríos.

Han sido también de gran valor para la parte del documental que comprende el *found footage*. Se tratan de piezas claras que resumen tanto la esencia del *Realfooding* como sus luces y sus sombras.

Por lo tanto, a través del consumo, procesamiento e inclusión de estos componentes se ha podido explorar el movimiento de comida natural, real y sana ideado por el nutricionista onubense. Creemos que la forma en la que se refleja confiere al espectador una representación actualizada, estudiada meticulosamente y sobre todo clara de qué es el movimiento *Realfooding*, cómo llega a la gente y qué efectos tiene.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

3. El tercer objetivo es el **describir los posibles vínculos entre el *Realfooding* con los trastornos de conducta alimentaria**. En este objetivo también ha sido fundamental la documentación y consumo o visualización de los vídeos. No obstante, la profundidad en el análisis ha sido mayor, puesto que es un tema con conceptos difíciles y la hipótesis de la relación entre el movimiento y los trastornos es una cuestión sensible que necesita un estudio al detalle para representar finalmente en pantalla.

Para ello, las entrevistas tanto a nutricionistas y expertos en redes sociales sobre nutrición como a psicólogos que tratan y estudian estos casos son clave para establecer esa relación y encuadra bajo qué motivos se argumenta. Por ello, ha sido a través del contraste entre publicaciones del movimiento, los expertos y los testimonios cómo se ha podido lograr plasmar los vínculos.

4. El cuarto objetivo es el de **difundir el documental a un mayor público, a través de eventos y festivales**. Este fin es un proyecto a largo plazo que no se ha concluido aún. Para poder llevarlo a cabo se ha redactado y editado un *pressbook* que se alberga en una página web. Con ello esperamos poder difundir nuestro proyecto y que sirva como una carta de presentación del mismo.

Entre otras conclusiones a las que se ha llegado es que un documental corto, como es el nuestro, no implica que la historia que se quiere contar o defender vaya a ser de peor calidad por su duración, sino que hemos demostrado que en pocos minutos se puede contar una problemática que afecta a un gran número de personas en todo el mundo.

Igualmente, concluimos que, por las redes sociales y la burbuja de filtros, muchas veces se intenta buscar la perfección o una realidad totalmente imaginaria para la gran mayoría, que solamente se pueden permitir las personas con un nivel económico elevado. Por ejemplo, en el *Realfooding* dicen que te puedes hacer un desayuno sano y meditar todos los días, pero las personas de clase media baja o baja no pueden permitírselo porque se tienen que levantar para coger el transporte público e ir a trabajar. A pesar de ser un estándar irreal, la gente sigue esas publicaciones para seguir el ideal de una buena persona productiva, aunque no se aplique a sus características.

Por último, se ha descubierto que los TCA son algo mucho más que una mujer joven muy delgada que no come o que vomita la comida, como se muestra en el cine. Hay mucho más allá, como la vigorexia o la ortorexia, las cuales se están normalizando mediante las redes sociales. Los *influencers* tienen gran poder de influencia con tan solo enseñar como hacen pesas y tomar suplementos alimenticios. En el caso de la ortorexia, movimientos como el *Realfooding* o SinAzúcar.org transmiten una forma de alimentarse sin tener en cuenta que hay gente que es más proclive a padecer un trastorno, incluso sin darse cuenta de ello.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

La forma de transmitir un mensaje es realmente importante. Por ejemplo, Carlos Ríos al plantear el *Realfooding* como el consumo de alimentos buenos, neutros y malos, ha logrado dividir en bandos a las personas por comer ultraprocesados, planteando un discurso bastante dañino. No solo para las personas con una enfermedad sino para todas, porque puede darse un sentimiento de culpa si te saltas el 10%. También puede generar inferioridad al no ser capaz de controlar lo que comes, o incluso puede afectar de una forma social y aislar a un individuo generando otras enfermedades mentales.

En lo que se refiere a los fundamentos teóricos, se puede establecer que la hibridación de géneros por la que se sustenta el apartado teórico es un aspecto que se ha cumplido en la práctica y que puede detectarse en el resultado final del documental, ya que mezclamos docudrama, con distintas modalidades y técnicas como el *found footage*.

Anteriormente se ha señalado que, el esquema de Nichols, debido a la hibridación de géneros, era difícil de aplicar y de atenerse a una por las demandas técnicas y de contenido que tenía cada tema. La hibridación de géneros, al combinar diversas modalidades, ofrece un mayor terreno donde explayarse. Tal libertad creativa ha beneficiado al trabajo puesto que los temas eran distintos y no se podía integrar todos en una misma modalidad porque su representación necesitaba de diferentes modalidades. Es el caso, por ejemplo, de lo que versa sobre el *Realfooding*, una representación que no se podría explicar por una modalidad observativa.

Por la mezcla de modalidades, el *found footage* ha sido una técnica que ha ayudado a crear una forma de presentar algunos de estos temas, como el que antes se señala: el *Realfooding*. El uso de vídeos, entrevistas, testimonios y voz en off consiguen transmitir mejor cómo es esta tendencia y cómo afecta a las personas, ya sea positiva o negativamente. Igualmente, el rodaje de escenas ficcionadas ha logrado conectar con la parte más emocional y personal de la gente que vive estas perspectivas y poder emitir cómo sienten los obstáculos que han de superar.

En conclusión, como señalamos al iniciar la memoria de este trabajo, el formato documental ha resultado ser la mejor manera de representar las realidades que albergan la pobreza, los trastornos de conducta alimentaria y el movimiento *Realfooding* puesto que son temas con una gran carga emocional y humana, y cuya sensibilidad solo se puede captar mediante el cine documental. De esta forma, **se cumple el objetivo principal de toda obra audiovisual, hacer llegar un mensaje y una historia al espectador**, en este caso, no solo se ha obtenido este objetivo, sino que se ha cumplido la propuesta de hacer recapacitar al espectador sobre las diferencias socioeconómicas en base a la alimentación.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Artículos de revista

Aranceta Bartrina, J. (2007). Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Recuperado de <http://ve.scielo.org>

Astudillo, R. B. (2021). Ortorexia nerviosa: ¿Un estilo de vida o el surgimiento de un nuevo trastorno alimentario? *Revista chilena de nutrición*, 48(2), 255–265. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000200255>

Campo, J. (2015). Cine documental: Tratamiento creativo (y político) de la realidad. *Cine Documental*. Recuperado de <http://revista.cinedocumental.com.ar>

Fabregat, R. (1958). Principales influencias del cine sobre el público. *Revista Mexicana de Sociología*. Recuperado de <https://www.jstor.org>

Gracia-Arnaiz, M. (2014). Comer en tiempos de “crisis”: nuevos contextos alimentarios y de salud en España. *Salud Pública de México*, 56(6), 648–653. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342014000600015](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000600015)

Marauri, I., Rodríguez, M. M., Armentia, I., & Marín, F. (2021). Estrategia exitosa de información sobre alimentación dirigida a ‘millennials’: el caso de Carlos Ríos en Instagram. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 12. Recuperado de <http://hdl.handle.net>

Meneses, K., & Ruíz Carrascal, J. (2020, abril). Alimentación “de verdad”: realidades, luces y sombras (I). *Diabetes*, 62. Recuperado de <https://fundacion.sediabetes.org>

Raventós, C., Torregrosa, M., & Cuevas, E. (2012). El docudrama contemporáneo: rasgos configuradores. *Trípodos*, (29). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es>

Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP) & Asociación Española de Pediatría (AEP). (2010). Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*. Recuperado de <https://www.aeped.es>

### Libros

Cuevas, E. (2002). Evolución y contextos del cine de Alan Berliner. En *El hombre sin la cámara. El cine de Alan Berliner* (pp. 23–49). Ediciones Internacionales Universitarias. Recuperado de <https://hdl.handle.net/10171/3392>

Díaz Aznarte, J. (2009). El retorno a la realidad en el documental de postguerra. En *El cine documental* (pp. 51–69). Recuperado de <http://metamentaldoc.com/ugranada4.pdf>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Nichols, B. (1997). *La Representación de la Realidad: Cuestiones y conceptos sobre el documental* (1ª edición). Barcelona, España: Paidós Ibérica Ediciones S. A.

Ríos, C. (2019). *Come Comida Real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica.

Sellés, M. (2008). *El documental* (1ª edición). Barcelona, España: Editorial UOC

### **Conjunto de datos**

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2020). *Datos anuales del panel de consumo alimentario en hogares 2020* [Conjunto de datos]. Recuperado de [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259941637944&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259941637944&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout)

### **Filmografía**

De Sica, V. (1952, 29 septiembre). *Umberto D. (1952)* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.imdb.com/title/tt0045274/?ref\\_=nv\\_sr\\_srsq\\_0](https://www.imdb.com/title/tt0045274/?ref_=nv_sr_srsq_0)

Español, E. R. T. (2021, 29 enero). *Largas filas en Francia para obtener comida durante la pandemia* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=DhgRatxYg10&feature=youtu.be>

Jasmin Lind. (2017, 28 enero). *A N A - SHORT FILM* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=BN1SvDcMDBG&ab\\_channel=JasminLindJasminLind](https://www.youtube.com/watch?v=BN1SvDcMDBG&ab_channel=JasminLindJasminLind)

Loach, K. (2016, 24 noviembre). *I, Daniel Blake (2016)* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.imdb.com/title/tt5168192/>

Muñoz, A. (2020, 2 mayo). *TCA y Realfooding* [Vídeo]. TikTok. Recuperado de <https://bit.ly/3zTEHpW>

Netflix (2017, 20 junio). *To The Bone | Official Trailer [HD] | Netflix* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/705yRfs6DBs>

PlayGround. (2018, 12 agosto). *FRIGANISMO. Comer basura por convicción, no por necesidad.* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=hYgFBk8OBjg>

PlayZ. (2020, 1 diciembre). *Trastornos de la conducta alimentaria: ¿Cómo te cambian la vida? | Gen Playz* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=MQhdpoOUzYs&ab\\_channel=playz](https://www.youtube.com/watch?v=MQhdpoOUzYs&ab_channel=playz)

Too Good To Go España. (2020, 6 julio). *Spot Too Good To Go - Salva tu Pack Sorpresa de panadería* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=hgyPfn7ZeYE&ab\\_channel=TooGoodToGoEspa%C3%B1a](https://www.youtube.com/watch?v=hgyPfn7ZeYE&ab_channel=TooGoodToGoEspa%C3%B1a)

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Tau, C. (2020, 30 octubre). *España se hunde económicamente pobreza hambre miseria aumentan las colas del hambre por coronavirus* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=G5HMBWYmvYA&feature=youtu.be>

Varda, A. (2002, 23 mayo). *Les glaneurs et la glaneuse (2000)* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.imdb.com/title/tt0247380/?ref =nv\\_sr\\_srsq\\_0](https://www.imdb.com/title/tt0247380/?ref =nv_sr_srsq_0)

## **Informe**

Cejas Sosa, M. D. (2019). *Campaña TCA: Trastornos de la Conducta Alimentaria* (TFG). Recuperado de <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/17109>

Deltell, L. (2006). *El documental de ficción: Entretenimiento y manifiesto*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2339661>

Gómez Gómez, A. (2013). *Una aproximación a Agnès Varda. Autorretratos de una espigadora con cámara digital*. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/7039>

Guzmán, P. (1997). *El guion en el cine documental*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=262362>

Hierro, A. (2020). *Publicidad en redes sociales: Caso Realfooding* (TFG). Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/42364/TFG-N.%201377.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2020). *Riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020)*. Recuperado de [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259941637944&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259941637944&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout)

Plantinga, C. (2007). *Caracterización y ética en el género documental*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2555001>

Sánchez-Amboage, E., Membiela-Pollán, M., & Rodríguez-Vázquez, C. (2020). *Estrategias comunicativas de social media influencers para creación de marca: el caso de Carlos Ríos y Café Secreto*. Recuperado de <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/adcomunica/article/view/5387>

Vilches, G. (2009). *Usos, estilos y formatos contemporáneos del audiovisual de apropiación en España*. Recuperado de [http://www.ub.edu/mediatecaimatge/sites/default/files/Audiovisual\\_de\\_apropiaci%C3%B3n\\_en\\_Espa%C3%B1a.pdf](http://www.ub.edu/mediatecaimatge/sites/default/files/Audiovisual_de_apropiaci%C3%B3n_en_Espa%C3%B1a.pdf)

Weinrichter, A. (2005). *Una forma que piensa: Notas sobre la tradición ensayística europea*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5394560>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

### **Publicación en redes sociales**

El Café Secreto [elcafesecreto]. (2020, 11 marzo). Guía básica del buen café [Publicación de Instagram]. Recuperado de [https://www.instagram.com/accounts/login/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/accounts/login/?utm_source=ig_web_copy_link)

### **Página web**

Ríos, C. (2017). ¿Qué es comida real? Recuperado de <https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## 7. ANEXOS

### ANEXO I: ESCALETA

ESCALETA	FINALIDAD DRAMÁTICA	CONTEXTO DRAMÁTICO
<b>PLANTEAMIENTO</b>		
<p>1-Vídeos de influencers patrocinando cosas (archivos audiovisuales de patrocinios que publican en redes sociales, capturas pantalla o vídeos)</p> <p>2-Parte negativa, afectan a la salud de sus seguidores (noticias de TV y prensa en las que hablen de casos de personas afectadas. Relatos de usuarios de redes sociales, y posibles entrevistas a estos usuarios)</p> <p>3-Plano del móvil mostrando las cuentas de Instagram. (Añadiremos planos que nos servirán de recursos estilísticos, así como para mostrar cuentas que apoyan y desacreditan el movimiento <i>Realfooding</i>. De este modo, se muestra la presencia e influencia en redes sociales del <i>Realfooding</i>)</p> <p>4- Supermercados, sin enseñar caras. Audio de Carlos Rios explicando qué es el <i>Realfooding</i>.</p> <p>5-Presentación del 1º protagonista va a comprar, compara los ingredientes de los productos, etc. (PP de los ingredientes)</p> <p>PERSONAJES Introducir a una persona que haya tenido TCA y/o sea <i>realfooder</i>.</p>	<p>Exponer una realidad mucho más compleja de lo que parece.</p> <p>La influencia de los personajes públicos en la salud de su audiencia, es una dieta que puede afectar negativamente si se explica de una forma incorrecta.</p>	<p>En el mundo actual existen distintos tipos de dietas alimenticias.</p> <p>En el inicio del <i>Realfooding</i>, se quería romper con el concepto de “lo restrictivo” de otras dietas. Se puede comer de todo mientras cumpla unos requisitos.</p> <p>Los requisitos comienzan a ser más difíciles de seguir y es una misión ardua la búsqueda de alimentos totalmente sanos en los supermercados.</p> <p>Además, exige unos cambios en la rutina: levantarse más pronto, introducirse en el <i>batchcooking</i> o ser más constante con el ejercicio físico.</p> <p>Así, al avanzar en el tiempo, se ve que el <i>Realfooding</i> sigue siendo una dieta restrictiva, y compleja de llevar a largo plazo.</p> <p>Las figuras representativas en redes sociales, donde se ha hecho famosa esta dieta. Lo venden como un estilo de vida y no como una forma de alimentarse.</p> <p>Lo que implica que se vea</p>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

		afectada social y económicamente (es difícil a la hora de socializar mantener esta dieta de forma estricta).
<b>NUDO</b>		
<p>1- Sucesión de capturas de pantalla de la polémica con el <i>Realfooding</i> en redes sociales, incluyendo una detrás de otra.</p> <p>Audio (voz en off) de médico/dietista hablando de la ortorexia.</p> <p>Imágenes de archivo, relacionadas con TCA. (Películas como: To the bones)</p> <p>Vídeo acompañando a una persona con TCA mientras cuenta su historia y cómo se fija en todos los detalles de los productos que va a comprar. (Quizá incluso imágenes de su casa que posiblemente tenga poca comida para no tener tentaciones o si es <i>realfooder</i> enseñar que no tiene nada “no sano”)</p> <p><b>PERSONAJES</b></p> <p>Persona con TCA.</p> <p>Persona en situación de pobreza, pidiendo dinero y comida.</p>	<p>Llegamos a un contrapunto:</p> <p>¿Cómo se mide la influencia de un colectivo sobre un individuo?</p> <p>¿Puede determinar drásticamente sus hábitos?</p>	<p>Con el nudo se presenta la limitación y poca flexibilidad que puede llegar a tener el <i>Realfooding</i>. Estos aspectos, respaldados por seguidores y expertos, terminan reflejándose en una polémica en redes sociales.</p> <p>La polémica derivó en un caso más específico: personas que han sufrido o sufren TCAs siguen fielmente el movimiento.</p> <p>Expertos, dietistas o psicológicos advierten: el poder del <i>Realfooding</i> transforma tu vida. Pero no siempre de buena manera.</p> <p>Señalan al movimiento de ser una influencia en la propensión de TCAs como el nuevo trastorno alimenticio llamado ortorexia</p> <p>Con un nuevo trastorno alimenticio en el tablero: ¿Qué diferencias se encuentran con trastornos más conocidos?</p> <p>Todo ello, nos pone en un punto de inicio, una paradoja en la que intervienen dos extremos: <i>Realfooding</i> y comida basura.</p> <p>¿Se permite la comida basura en un estilo de vida <i>Realfooding</i>?</p>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

		¿Puede ser parte de una vida saludable comer eventualmente comida basura?
<b>DESENLACE</b>		
<p>Imágenes y vídeos de comedores sociales.</p> <p>Colas gente pidiendo comida a la Cruz Roja, Cáritas o la Iglesia.</p> <p>Audio de testimonios de gente en situación de sinhogarismo o pobreza. Vídeo de acompañamiento a la persona en pobreza, mostrar su realidad mientras nos cuenta su historia, para que sea más cercano.</p> <p>Audio de una trabajadora social/educadora social. Acompañado de imágenes y vídeos de una trabajadora social enseñando una oficina donde acoge a estas personas y nos explica cómo llegan y cómo se hace el trámite para darles comida.</p> <p>Mostrar datos de pobreza durante la pandemia. (Datos como el Informe FOESSA).</p> <p><b>PERSONAJES</b></p> <p>Persona en situación de sinhogarismo.</p> <p>Persona que haya solicitado ayudas para recibir comida, cheques</p>	<p>Denunciar el sistema capitalista que permite que se tire la comida y haya gente sin poder comer (inalcanzable para muchas esferas).</p> <p>Esta “forma de vida” define aún más las clases sociales.</p>	<p>A partir de la comida que desperdician los supermercados y tiendas (llega la noche y lo tiran a la basura).</p> <p>En contraposición, las personas que necesitan buscar en la basura o pedir dinero/comida.</p>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

solidarios para pagar facturas.		
---------------------------------	--	--

### **Anotaciones:**

Los dos personajes podrían dirigirse al espectador, a cámara, por ejemplo, empezamos con una acción de ellos cogiendo un producto o, en el caso del personaje en situación de pobreza, pidiendo el bono de ayuda. Después se vuelven y se dirigen hacia la cámara para contarnos su situación. Así, esto podría servir para marcar los pasos del tiempo, el personaje puede evolucionar, o empeñarse en seguir con esa situación, en el caso del primero y en el caso del segundo la sociedad es la que se lo impide.

El punto de giro se encontrará en la transición entre planteamiento y nudo, donde para pasar del uno al otro, se presenta al personaje. Los planos de gente haciendo la compra nos llevan a una persona, nuestro personaje (alguien que haya vivido un trastorno alimenticio y ahora siga el *Realfooding* como alternativa). Este personaje aparecerá por primera vez en el supermercado, donde pasará a tener relevancia. Se intercalaba con planos de esta persona comparando productos y leyendo las etiquetas, planos de las etiquetas, sobre todo aquellas que usen *Nutriscore*.

A lo largo del nudo se utiliza a este personaje como hilo conductor, pero para cambiar al desenlace se realizará una escena dramatizada donde ambos se cruzan. punto medio el segundo personaje (una persona sin hogar, o que no haya tenido dinero para comer) estará en la calle pidiendo, mientras, el personaje 1 pasará a su lado con el carrito de la compra. Se realizará un giro de cámara para pasar al personaje 2 y nos quedamos con él para mostrar su historia.

Se podría poner que recoge la comida que dejan los supermercados. Actualmente, ya no suelen buscar en los contenedores porque hay aplicaciones como *too good to go* que reúnen esa comida sobrante y la venden a precios reducidos, algo a lo que se han sumado los supermercados.

### **Ideas específicas:**

Inicio del nudo: *Psicólogo leyendo hilo del Realfooding y la ortorexia. Luego poner en contrapunto a Carlos Ríos hablando de la ortorexia.*

*Possible forma de representar el paso del tiempo. En un principio hablamos de lo bueno del Realfooding (los inicios en su cuenta de Instagram), pero empeora según avanza el tiempo. Para reflejar esto, se hace un "scroll" por la página de Instagram desde abajo hacia arriba, ya que "todo" el mundo sabe que cuanto más arriba esté la publicación, más reciente será. Mostrar las publicaciones en las que educaba en el tema de comida sana o no, y mostrar las últimas publicaciones con esas exigencias de madrugar y otras tareas. Buscar audios de Carlos Ríos hablando antes y ahora, y ver si hay una*

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

*diferencia, si la hay, utilizarlo de voz en off.*

*POSIBLE FINAL: Mostrar a la persona sin hogar contando las monedas que ha recaudado para entrar al supermercado y comprar algo (o no). Mientras nos cuenta una breve reflexión. Meter fundido a negro para que parezca que ha terminado y de repente se ve luz y hacer un plano inverso de la situación. La persona recoge la cámara de un estante del súper o de la basura como si fuese un objeto y habla para sí mismo en voz alta, y como tiene la cámara en la mano se grabaría a sí mismo y hablaría al público haciendo una reflexión a modo conclusión y resumen. En la que diga que esta sociedad es ilógica por haber personas que piensan todos los días en qué deben comer para ser sanos y otras como él/ella que no tiene qué llevarse a la boca. Y ya luego el fundido a negro real.*

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## ANEXO II: GUIÓN PREVIO

### LA INALCANZABLE REALIDAD DE LOS NUEVOS TIEMPOS

ESCENA 1.

SUPERMERCADO-INT-DÍA

Dos personas, un hombre y una mujer, buscan diversos alimentos en el supermercado. Una pantalla dividida les separa, viendo cada percepción por separado. La mujer anda en busca de productos sanos, no ultraprocesados. El hombre se dirige al pasillo de las ofertas, donde están los productos más asequibles.

En el pasillo donde está la mujer, el de los alimentos ecológicos, se encuentran varias personas escaneando sus productos en busca de ingredientes ultraprocesados. El hombre, saca unas monedas del bolsillo para ver con cuánto dinero cuenta para comer.

Ambos se dirigen a la cola, donde son atendidos en la misma caja. La mujer paga con tarjeta, el hombre con céntimos. Ella sale con una bolsa de tela, él con una de plástico que ya tenía. Cada uno sale por una puerta distinta de la salida del supermercado, una hacia la izquierda, el otro hacia la derecha.

El pasillo del supermercado está lleno de personas que caminan sin importarles el mundo exterior, con más o menos prisa. El hombre y la mujer salen del cuadro y nos quedamos con un plano "vacío".

En este plano aparece el título del documental de forma superpuesta: "La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos".

#### "Realfooding"

ESCENA 2.

COLLAGE DE IMÁGENES

<p>[Primer plano a un smartphone que enseña los perfiles de las redes sociales de personas relacionadas con el <i>Realfooding</i>]</p> <p>Explicación a través de imágenes de las claves en la práctica del <i>Realfooding</i>. Este conjunto de imágenes y vídeos está integrado por:</p> <p>Clip de Carlos Ríos explicando</p>	<p>VOZ EN OFF: El <i>Realfooding</i> es lo que tradicionalmente conocemos como una dieta. Sus creadores lo llaman una forma de vida. Carlos Ríos fue el promotor de este movimiento que tiene su origen en una serie de historias de Instagram en 2017.</p>
--	---

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

las bases	
-----------	--

<i>Swipe up</i> de las RRSS de <i>Realfooding</i> sobre las bases.	
--	--

ESCENA 3.

SUPERMERCADO-INT-DÍA

El supermercado está abarrotado. Los pasillos están llenos. El ruido que proviene del alboroto marca el son del lugar. La figura de una mujer se desmarca del ritmo general del establecimiento. Proyecta la calma en el estruendo.

La mujer en el supermercado, comparando las etiquetas de distintos productos de manera obsesiva. Echa al carro uno de los productos y mira su lista de la compra. Seguimiento por el pasillo, coge una comida considerada no-sana (unos yogures o algo por el estilo) se queda mirándolos y niega con la cabeza, vuelve a dejarlos en la balda. Se dirige rápidamente a la caja para pagar.

Plano de la dependienta o autopago para enseñar los productos.

ESCENA 4.

CALLE-EXT-DÍA

La mujer camina hacia su casa, lleva una bolsa de tela al hombro, se pone los auriculares para escuchar el podcast de Carlos Ríos. El espectador escucha también ese podcast.

ESCENA 5.

CASA-INT-DÍA

Llega a casa, comienza a sacar las cosas de la bolsa y vemos como en los armarios todo lo que tiene es lo considerado sano por el *Realfooding*. Coge ingredientes y se pone a cocinar unos *tupper* para comer a lo largo de la semana. Una técnica que se llama *batchcooking*. Coge un plato, se echa la comida y coge el móvil para registrar todas las calorías en la app.

En el móvil, vemos como registra las cantidades de comida y las calorías para saber lo que come y lo que debe gastar, para controlar la dieta. Se sirve un vaso de agua y come.

ESCENA 6.

CASA-INT-DÍA

Se ha hecho de noche. La mujer está viendo una película en la televisión. Se levanta, coge unas zanahorias y hummus y se sienta. Mientras come, aparece un anuncio de bollería industrial, "menuda mierda de industria" exclama. Y apaga el televisor. Se

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

levanta a coger una onza de chocolate puro, pero según se lo lleva a la boca reniega de ello y vuelve a por las zanahorias.

Se dirige al baño a pesarse con el móvil en la mano. No le gusta lo que ha visto en la báscula. En ese momento, ve que Instagram le ha recomendado una cuenta de rutinas de deporte para complementar la dieta. La mujer se pone ropa de deporte y comienza a hacer los 78ejercicios de la cuenta. Una notificación le llega al móvil. Es una nueva historia de Carlos Ríos. Se pone los cascos. En la historia, el creador publica una declaración para aclarar una nueva polémica que rodea al *Realfooding*.

ESCENA 7.

COLLAGE DE IMÁGENES

<p>Capturas de pantalla de Carlos Ríos, tiktoks sobre la polémica y vídeos en relación al <i>Realfooding</i> con sus luces y sombras:</p> <p>Vídeo de la polémica sobre la crítica de una mayonesa de una seguidora de Carlos Ríos.</p>	<p><b>VOZ (OFF):</b> La polémica estalla en plena cuarentena. Cuentas de Instagram, TikTok y Twitter denuncian como el <i>Realfooding</i> es acogido por personas que sufren un TCA como un ejemplo a seguir o una forma de restringir su alimentación. El debate llega a la gran mayoría de cuentas dedicadas al estilo de vida saludable. Finalmente, Carlos Ríos publica un comunicado, al que le siguen una serie de historias desmintiéndolo que termina amplificando más las críticas. Un último directo con un nutricionista y psicóloga cierra la polémica por su parte.</p>
<p>Tiktoks de Arantza, nutricionista.</p> <p>Vídeo del directo de Carlos Ríos aclarando la polémica de los TCAs junto a una psicóloga.</p> <p>Vídeos sobre la polémica Carlos Ríos.</p> <p>Tuits sobre la polémicas (Integrando los del psicólogo</p>	<p>Los psicólogos se encuentran ante un nuevo trastorno: la ortorexia.</p> <p>Voz en off del experto hablando de la ortorexia.</p>



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Juan Ramón Barrda)	
Clips del debate sobre TCA del programa Play Z de TVE.	Este nuevo trastorno, que recibió gran expectación tras la polémica, llegó a debatirse en la televisión pública, de mano del programa PlayZ.
Clip entrevista del nutricionista encargado de StayNutri.	Audio de Alejandro, fundador de StayNutri, hablando de la ortorexia y su relación con el <i>Realfooding</i> .

ESCENA 8.

CALLE-EXT-TARDE

Volvemos a la tarde, cuando la cámara muestra el plano general, pero la cámara se ve desde otro ángulo. Se observa un *McDonalds* u otro sitio de comida rápida para enlazar con lo que diga StayNutri. La chica sale del cuadro y la cámara esta vez en lugar de seguir a la chica hacia su casa, se centra en la persona sin hogar que pide dinero a la puerta del supermercado.

### "EL ÚLTIMO PLATO"

El protagonista pasa a ser esta persona que hace un recuento de sus monedas para saber si puede permitirse comer algo. Al ver que tiene un par de euros decide entrar al supermercado.

ESCENA 9.

SUPERMERCADO-INT-TARDE

Allí se dirige a las comidas más baratas que no necesitan ser cocinadas o almacenadas en frigorífico, como latillas de conservados y embutidos.

Llevando varias cosas en su mano, hace una visita rápida a la zona de dulces para comprar un capricho. En la caja, después de pasar sus productos, entrega las monedas a la cajera que recuenta cada céntimo.

ESCENA 10.

CALLE-EXT-TARDE

Guarda la compra en el bolsillo de la chaqueta. Al	Mientras se ven estas imágenes, se escucha de fondo
--	---

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>salir del supermercado, saca uno de los paquetes de embutido para hacerse un bocadillo. Da un mordisco, pero se le cae al suelo. Angustiado se dirige a otro punto de la ciudad, por el camino recoge varios cartones para poder sentarse. En el parque donde se queda decide comerse lo que le queda, con ansia.</p>	<p>la historia o los testimonios de alguna persona que haya vivido esta situación.</p>
--	--

ESCENA 11.

CALLE-EXT-TARDE

Atardece, lleva horas pidiendo, pero no ha conseguido nada. No tiene más remedio que buscar en las basuras. Coge sus cartones y se dirige al supermercado más cercano. Rebusca en el contenedor. Consigue algo que está caducado, pero le sirve igualmente.

ESCENA 12.

COLLAGE DE IMÁGENES

<p>Clip sobre el Desperdicio de Comida producido por la ONU</p> <p>Clip anuncio de <i>Too Good To Go</i></p>	<p>Las situaciones de pobreza alimentaria tienen múltiples escenarios donde se avistan las causas y consecuencias del hambre, como el desperdicio de comida masivo en restaurantes o supermercados. En la incógnita entran empresas que intentan capitalizar lo que antes salvaba del hambre a multitud de gente. Ejemplo de ello es <i>Too Good to Go</i>. Las organizaciones y bancos de alimentos planean su propia cruzada contra el hambre a partir de las donaciones. Un voluntario cuenta cómo se desarrolla esta lucha.</p>
--	---

ESCENA 13.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Un móvil, dentro de la app de *too good to go*, elige un menú, lo compra y ya se ve a esta persona dirigiéndose a por ello al súper o a un restaurante. De fondo, la persona sin hogar, mientras la otra persona sale con la bolsa de comida que ha "salvado" por dinero.

ESCENA 14.

COLLAGE DE IMÁGENES

<p>Videos sobre almacenes de comida de asociaciones.</p>	<p>Una trabajadora social relata esta dualidad, inspirándose en los casos que ha tenido que atender de gente que pedía una ayuda alimenticia.</p>
<p>Colas de gente esperando recibir comida.</p>	<p>La trabajadora nos enseña el almacén que tienen, donde encontramos diversos productos como galletas, cereales, latas de conservados o panes de molde.</p>
<p>Gente recibiendo comida en los comedores sociales.</p>	
<p>Fragmento película Umberto D</p>	
<p>Fragmento de una película donde se vea un banco de alimentos</p>	

ESCENA 15.

COLLAGE DE IMÁGENES

Sucesión de videos de los telediarios contando el aumento de la precariedad y la solicitud de alimentos por la crisis del coronavirus.

<p>Recopilación de noticias de televisión hablando de la precariedad antes y debido al covid. (RTVE, RT, Euronews, ElMundo)</p>	<p>Audio de los propios videos</p>
<p>Vídeo Así buscan comida en la basura en uno de los barrios más ricos de Madrid.</p>	

ESCENA 16.

COMEDOR-EXT-DÍA

(Plano general) Comedor social La Milagrosa

El hombre pasa por delante pero ve una trabajadora social que hace una pequeña entrevista sobre su estado a quien llega. Al verlo, se gira con la cabeza gacha y se rasca el cuello. Decide

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

irse a un supermercado cercano para pedir alguna moneda, ya que a los desconocidos no les debe decir su nombre.

### **"LA INALCANZABLE REALIDAD"**

ESCENA 17.

SUPERMERCADO-EXT-DÍA

El hombre se acerca a varias personas para pedirles dinero, y al cabo de un rato recuenta esas monedas y decide entrar al supermercado.

ESCENA 18.

SUPERMERCADO-INT-DÍA

Recorre los pasillos del supermercado, los precios han subido en los refrescos por las bebidas azucaradas, algo que antes era barato y accesible de vez en cuando para él. Hay pasillos dedicados enteramente a productos ecológicos que tienen precios orbitados. Encuentra un pasillo con ofertas, alimentos que caducan ese mismo día. Pasea delante de una balda y va a coger el producto.

El plano cambia y vemos a través de ese "producto", el cual es la cámara. Lo coge y dice algo a cámara: "*Algunos con tanto y otros con tan poco*".

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

### ANEXO III: PLAN DE RODAJE

ESCENAS <sup>4</sup>	PLANOS	LOCALIZACIÓN ESCENARIO	Y
<p>ESC-1</p> <p>Dos personas, un hombre y una mujer, buscan diversos alimentos en el supermercado. Una pantalla dividida les separa, viendo cada percepción por separado. La mujer anda en busca de productos sanos, no ultraprocesados. El hombre se dirige al pasillo de las ofertas, donde están los productos más asequibles.</p> <p>En el pasillo donde está la mujer, el de los alimentos ecológicos, se encuentran varias personas escaneando sus productos en busca de ingredientes ultraprocesados. El hombre, saca unas monedas del bolsillo para ver con cuánto dinero cuenta para comer.</p> <p>Ambos se dirigen a la cola, donde son atendidos en la misma caja. La mujer paga con tarjeta, el hombre con céntimos. Ella sale con una bolsa de tela, él</p>	<p>Plano 1: Plano general exterior del supermercado (Alargar plano y <b>time lapse</b>)</p> <p>Plano 2: Plano <math>\frac{3}{4}</math> (Americano) o general de alguien sentado en el banco de al lado, para dar diferentes perspectivas del lugar</p> <p>Plano 3: Plano <math>\frac{3}{4}</math> sigue la cámara a Irene de espaldas dirección puerta del Gadis</p> <p>Plano 4: Plano corto o detalle de la tote bag de Irene al brazo</p> <p>Plano 5: Plano <math>\frac{3}{4}</math> sigue la cámara a Manu de espaldas dirección a la puerta del Gadis</p> <p>Plano 6: Plano corto o detalle de la bolsa de plástico de Manu, algo arrugada.</p> <p>Plano 7, 8 y 9: Planos generales de diversos puntos del interior del supermercado donde se ve a la gente pasear con el carrito, que se vea movimiento.</p> <p>Plano 10: Plano medio o Americano de Manu e Irene mirando productos.</p> <p>Plano 11: Detalle de producto sano que recoge Irene con su mano</p> <p>Plano 12: Plano corto de producto sano siendo</p>	<p>Exterior/Día/ Supermercado Gadis del Paseo Zorrilla</p> <p>Exterior/Día/ Paseo Zorrilla 60</p> <p>Interior/Día/ Supermercado Mercadona de Calle Gabilondo</p>	

<sup>4</sup> Las escenas compuestas de *found footage*, al no tener la necesidad de ser grabadas, no aparecen en el Plan de Rodaje.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>con una de plástico que ya tenía. Cada uno sale por una puerta distinta de la salida del supermercado, una hacia la izquierda, el otro hacia la derecha.</p> <p>El pasillo del supermercado está lleno de personas que caminan sin importarles el mundo exterior, con más o menos prisa. El hombre y la mujer salen del cuadro y nos quedamos con un plano "vacío".</p> <p>En este plano aparece el título del documental de forma superpuesta: "La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos".</p>	<p>introducido en la cesta.</p> <p>Plano 13: Plano medio de Irene mirando a una persona que escanea un producto con la app <i>MyRealFood</i></p> <p>Plano 14: Plano detalle de la app</p> <p>Plano 15: Plano general de Manu deambulando por el pasillo de bollería.</p> <p>Plano 16: Plano medio cara de Manu mirando la estantería</p> <p>Plano 17: Plano detalle de la mano de Manu sacando monedas del bolsillo.</p> <p>Plano 18: Plano detalle de mano de Manu cogiendo producto de oferta.</p> <p>Plano 19: Plano <math>\frac{3}{4}</math> Americano de Irene dirigiéndose a la cola</p> <p>Plano 20: Plano <math>\frac{3}{4}</math> Americano de Manu dirigiéndose a la cola</p> <p>Plano 21: Plano medio de Irene pagando con tarjeta o billete</p> <p>Plano 22: Plano medio de Manu pagando con monedas</p> <p>Plano 23: Plano general de Irene saliendo a la calle hacia la izquierda</p> <p>Plano 24: Plano general de Manu saliendo a la calle hacia la derecha</p> <p>Plano 25: Plano general de la salida del supermercado con la gente pasando a diferentes pasos y *fundido a negro*</p>	<p>Exterior/Día/ Mercadona Gabilondo</p> <p>Supermercado de Calle</p>
<p>ESC-3</p>	<p>Plano 26: Plano general</p>	<p>Interior/Día/ Supermercado</p>



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	Irene caminando hasta que desaparece de plano.	
<p>ESC-4 Llega a casa, comienza a sacar las cosas de la bolsa y vemos como en los armarios todo lo que tiene es lo considerado sano por el <i>Realfooding</i>.</p> <p>Coge ingredientes y se pone a cocinar unos tupper para comer a lo largo de la semana. Una técnica que se llama <i>batchcooking</i>. Coge un plato, se echa la comida y coge el móvil para registrar todas las calorías en la app.</p> <p>En el móvil, vemos como registra las cantidades de comida y las calorías para saber lo que come y lo que debe gastar, para controlar la dieta. Se sirve un vaso de agua y come.</p>	<p>Plano 40: Plano general de Irene entrando al portal.</p> <p>Plano 41: Plano detalle de la llave abriendo la puerta.</p> <p>Plano 42: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de Irene entrando a casa.</p> <p>Plano 43: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de la cocina vacía e Irene entrando.</p> <p>Plano 44: Plano medio de la mano de Irene dejando la bolsa en una silla o suelo.</p> <p>Plano 45: Plano medio de Irene lavándose las manos.</p> <p>Plano 46: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de Irene de espaldas metiendo cosas al frigorífico.</p> <p>Plano 47: Plano corto de mano de Irene metiendo cosas en el frigorífico.</p> <p>Plano 48: Plano detalle de producto <i>Realfooding</i>.</p> <p>Plano 49: Plano medio de un tupper en la encimera mientras Irene entra en el encuadre con una bolsa de verduras.</p> <p>Plano 50: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de perfil de Irene cortando verdura.</p> <p>Plano 51: Plano detalle de la verdura en la sartén.</p> <p>Plano 52: Plano general salón con Irene entrando en</p>	Interior/ Día/ Piso



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>encuadre con plato hecho y se sienta en la silla o sofá.</p> <p>Plano 53: plano detalle de la app <i>MyRealFood</i> en el que Irene registra las verduras.</p>	
<p>ESC-5</p> <p>Se ha hecho de noche. La mujer está viendo una película en la televisión. Se levanta, coge unas zanahorias y hummus y se sienta. Mientras come, aparece un anuncio de bollería industrial, “menuda mierda de industria” exclama. Y apaga el televisor. Se levanta a coger una onza de chocolate puro, pero según se lo lleva a la boca reniega de ello y vuelve a por las zanahorias.</p> <p>Se dirige al baño a pesarse con el móvil en la mano. No le gusta lo que ha visto en la báscula. En ese momento, ve que Instagram le ha recomendado una cuenta de rutinas de deporte para complementar la dieta. La mujer se pone ropa de deporte y comienza a hacer los 78 ejercicios de la cuenta. Una notificación le llega al móvil. Es una nueva historia de Carlos Ríos. Se pone los cascos. En la historia, el creador publica una</p>	<p>Plano 54: Plano de la habitación con Irene en el sofá, hay poca luz.</p> <p>Plano 55: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de espaldas de Irene hacia la cocina</p> <p>Plano 56: Plano medio de Irene abriendo el frigorífico.</p> <p>Plano 57: Primer plano cogiendo hummus.</p> <p>Plano 58: Plano <math>\frac{3}{4}</math> entrada del salón mientras Irene entra con el hummus y las zanahorias</p> <p>Plano 59: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de sofá mientras se sienta</p> <p>Plano 60: Plano detalle del mando encendiendo la tele.</p> <p>Plano 61: Plano medio pantalla de televisión con el anuncio de helado.</p> <p>Plano 62: Plano medio de cara de Irene diciendo “menuda mierda de industria”.</p> <p>Plano 63: Plano lateral (para que se vea el televisor y a Irene)</p> <p>Plano 64: Plano medio de frente del mando apagando la televisión.</p> <p>Plano 65: Plano corto de Irene mirando a mesa</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>declaración para aclarar una nueva polémica que rodea al <i>Realfooding</i>.</p>	<p>Plano 66: Plano detalle de un trozo de chocolate en la mesa</p> <p>Plano 67: Plano corto de la mano de Irene aproximándose al chocolate y llevándose a la boca, pero se retira otra vez hacia el plato, apartándose y trayendo hacia el hummus.</p> <p>Plano 68: Plano medio de Irene levantándose.</p> <p>Plano 69: Plano general dentro del baño e Irene entrando</p> <p>Plano 70: Plano corto de la báscula e Irene entrando en plano y subiéndose a ella.</p> <p>Plano 71: Plano corto de Irene disgustada.</p> <p>Plano 72: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Irene saliendo del baño mientras mira el móvil.</p> <p>Plano 73: Plano detalle de la cuenta de Instagram: @entrenamiento_her.</p> <p>Plano 74: Plano general del salón e Irene entrando con ropa deportiva y una colchoneta de deporte.</p> <p>Plano 75: Plano corto de la colchoneta desplegándose en el suelo.</p> <p>Plano 76: Plano general de Irene haciendo deporte.</p> <p>Plano 77: Plano detalle del móvil, suena una notificación</p> <p>Plano 78: Plano medio de Irene parando y mirando el móvil.</p>	
---	---	--

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>Plano 79: plano detalle de Irene poniéndose los cascos.</p> <p>Plano 80: Plano detalle del móvil mientras se reproduce una historia de Instagram de Carlos Ríos.</p>	
<p>ESC-7</p> <p>Volvemos a la tarde, cuando la cámara muestra el plano general, pero la cámara se ve desde otro ángulo. Se observa un <i>McDonalds</i> u otro sitio de comida rápida para enlazar con lo que diga StayNutri. La chica sale del cuadro y la cámara esta vez en lugar de seguir a la chica hacia su casa, se centra en la persona sin hogar que pide dinero a la puerta del supermercado.</p> <p><b><u>"EL ÚLTIMO PLATO"</u></b></p> <p>El protagonista pasa a ser esta persona que hace un recuento de sus monedas para saber si puede permitirse comer algo. Al ver que tiene un par de euros decide entrar al supermercado.</p>	<p>Plano 81: Plano general del supermercado (volvemos al comienzo de la ESC-1)</p> <p>Plano 82: lateral, se ve el McDonalds a un lado.</p> <p>Plano 83: Plano general aparece Manu desde un lado e Irene desaparece por el otro lado.</p> <p>Plano 84: Plano americano de Manu pidiendo dinero.</p> <p>Plano 85: Primer plano de la gorra y el cartel de Manu, donde hay algo de dinero.</p> <p>Plano 86: Plano entero de Manu recogiendo y levantándose.</p> <p>Plano 87: Plano general de Manu frente al supermercado mirándose la mano.</p> <p>Plano 88: Plano medio de Manu contando las monedas que tiene en la mano.</p> <p>Plano 89: Plano detalle de las monedas.</p> <p>Plano 90: Plano medio de Manu entrando al supermercado.</p>	<p>Exterior/ Día/ Supermercado Mercadona de Calle Gabilondo.</p> <p>Interior/ Día/ Supermercado Mercadona de Calle Gabilondo</p>
ESC-8	Plano 91: Plano entero del supermercado, aparece Manu por un lado del plano, se	Interior/ Día/ Supermercado Mercadona de Calle Gabilondo

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>Allí se dirige a las comidas más baratas que no necesitan ser cocinadas o almacenadas en frigorífico, como latillas de conservados y embutidos.</p> <p>Llevando varias cosas en su mano, hace una visita rápida a la zona de dulces para comprar un capricho. En la caja, después de pasar sus productos, entrega las monedas a la cajera que recuenta cada céntimo.</p>	<p>dirige a la zona de embutido (o zona de conservados).</p> <p>Plano 92: Plano detalle de Manu con varios paquetes de la mano y una barra de pan.</p> <p>Plano 93: Plano general en movimiento de Manu caminando por el pasillo de dulces, mira distraído, y se detiene.</p> <p>Plano 94: Plano medio de Manu llevando la mano a uno de los dulces, se queda mirándolo.</p> <p>Plano 95: Plano americano de Manu dejando todo en la cinta de la caja.</p> <p>Plano 96: Plano detalle de los productos moviéndose en la cinta.</p> <p>Plano 97: Plano americano de Manu entregando a la cajera todas las monedas que tiene.</p>	
<p><b>ESC-9</b></p> <p>Guarda la compra en el bolsillo de la chaqueta. Al salir del supermercado, saca uno de los paquetes de embutido para hacerse un bocadillo. Da un mordisco, pero se le cae al suelo. Angustiado se dirige a otro punto de la ciudad, por el camino recoge varios cartones para poder sentarse. En el parque donde se queda decide comerse lo que le queda, con ansia.</p>	<p>Plano 98: Plano medio de la cara de Manu y va descendiendo a un plano detalle de cómo se mete el embutido en la bolsa.</p> <p>Plano 99: Plano general de la salida del supermercado donde se ve a Manu salir.</p> <p>Plano 100: Plano medio de Manu andando por la calle.</p> <p>Plano 101: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu llegando a un banco</p> <p>Plano 102: Plano medio de Manu sacando el embutido y haciéndose el bocadillo.</p> <p>Plano 103: Plano detalle de</p>	<p>Exterior/ Día/ Supermercado Mercadona de Calle Gabilondo.</p> <p>Exterior/ Día / Parque de la Plaza del Ejército.</p>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>boca de Manu mordiendo bocadillo.</p> <p>Plano 104: Plano detalle de cómo se cae la comida al suelo.</p> <p>Plano 105: Plano general de Manu andando apresuradamente.</p> <p>Plano 106: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu pasando por delante de unos contenedores.</p> <p>Plano 107: Plano detalle de mano de Manu cogiendo el cartón del contenedor.</p> <p>Plano 108: Plano general de Manu andando con el cartón mientras la cámara no avanza.</p> <p>Plano 109: Plano medio de un banco o algo donde dejar el cartón y Manu entra a escena Plano detalle de la comida</p> <p>Plano 110: Plano corto de Manu mirando hacia los lados antes de comer con ansia.</p>	
<p><b>ESC-10</b></p> <p>Atardece, lleva horas pidiendo, pero no ha conseguido nada. No tiene más remedio que buscar en las basuras. Coge sus cartones y se dirige al supermercado más cercano. Rebusca en el contenedor. Consigue algo que está caducado, pero le sirve igualmente.</p>	<p>Plano 111: Plano general de Manu levantándose del suelo con el gorro de las monedas y los cartones.</p> <p>Plano 112: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu caminando por la calle desmotivado y desanimado.</p> <p>Plano 113: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu apoyado en la pared de fuera y mira hacia un contenedor cercano.</p> <p>Plano 114: Plano <math>\frac{3}{4}</math> acercándose al contenedor.</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>Plano 115: Plano medio de Manu mirando la basura en busca de comida.</p> <p>Plano 116: Plano detalle de un plátano saliendo de la basura.</p> <p>Plano 117: Plano corto de Manu mirando el plátano pero la cámara está contrapicada y se ve el plátano por abajo.</p>	
<p><b>ESC-12</b></p> <p>Un móvil, dentro de la app de <i>too good to go</i>, elige un menú, lo compra y ya se ve a esta persona dirigiéndose a por ello al súper o a un restaurante. De fondo, la persona sin hogar, mientras la otra persona sale con la bolsa de comida que ha "salvado" por dinero.</p>	<p>Plano 118: Plano detalle del móvil.</p> <p>Plano 119: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de persona de espaldas y el supermercado de fondo y ella llegando a él.</p> <p>Plano 120: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de perfil de la persona, que lleva el pack, (plano detalle del pack) mirando en dirección a Manu.</p>	<p>Exterior/ Día/ Calle.</p>
<p><b>ESC-15</b></p> <p>El hombre pasa por delante pero ve una trabajadora social que hace una pequeña entrevista sobre su estado a quien llega. Al verlo, se gira con la cabeza gacha y se rasca el cuello. Decide irse a un supermercado cercano para pedir alguna moneda, ya que a los desconocidos no les debe decir su nombre.</p>	<p>Plano 121: Plano general del lugar</p> <p>Plano 122: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de la espalda de Manu mientras camina hacia allí y de repente se para</p> <p>Plano 123: Plano medio de Manu mirando preocupado el lugar</p> <p>Plano 124: Plano medio de Manu mirando hacia los lados nervioso y se gira con la cabeza gacha, rascándose el cuello.</p> <p>Plano 125: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu llendose</p>	<p>Exterior/ Día/ Oficina de Cáritas.</p>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>Plano 126: Plano general de la entrada de un supermercado, se le ve desde un perfil del super llegando</p> <p>Plano 127: Plano <math>\frac{3}{4}</math> Se apoya en la pared y saca el cartel</p>	Exterior/ Día/ Supermercado Mercadona.
<p><b>ESC-16</b></p> <p>El hombre se acerca a varias personas para pedirles dinero, y al cabo de un rato recuenta esas monedas y decide entrar al supermercado.</p>	<p>Plano 128: Plano general de Manu haciendo el gesto de acercarse y hablar por las personas pasan</p> <p>Plano 129: Plano detalle de la mano de Manu buscando monedas en el gorro</p> <p>Plano 130: Plano medio de Manu mirando hacia la entrada del supermercado</p> <p>Plano 131: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de espalda entrando</p>	Exterior/ Día/ Supermercado Mercadona.
<p>ESC-17</p> <p>Recorre los pasillos del supermercado, los precios han subido en los refrescos por las bebidas azucaradas, algo que antes era barato y accesible de vez en cuando para él. Hay pasillos dedicados enteramente a productos ecológicos que tienen precios orbitados. Encuentra un pasillo con ofertas, alimentos que caducan ese mismo día. Pasea delante de una balda y va a coger el producto.</p> <p>El plano cambia y vemos a través de ese</p>	<p>Plano 132: Plano general de Manu recorriendo los pasillos</p> <p>Plano 133: Plano detalle Recorrido de balda donde se vean los precios</p> <p>Plano 134: Plano medio del pasillo ecológico donde se ven precios caros</p> <p>Plano 135: Plano general pasillo ofertas</p> <p>Plano 136: Plano detalle cartel ofertas</p> <p>Plano 137: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu de frente recorriendo el pasillo hasta ver un producto barato</p> <p>Plano 138: Plano primer plano con la cámara en la balda</p>	Interior/ Día/ Supermercado.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

"producto", lo coge y dice algo a cámara.		
---	--	--

## ANEXO IV: PLAN DE EDICIÓN

ESCENAS	PLANOS E IDEAS	VIDEOS	AUDIO
<p>ESC-1</p> <p>Dos personas, un hombre y una mujer, buscan diversos alimentos en el supermercado. Una pantalla dividida les separa, viendo cada percepción por separado. La mujer anda en busca de productos sanos, no ultraprocesados. El hombre se dirige al pasillo de las ofertas, donde están los productos más asequibles.</p> <p>En el pasillo donde está la mujer, el de los alimentos ecológicos, se encuentran varias personas escaneando sus productos en busca de ingredientes ultraprocesados. El hombre, saca unas monedas del bolsillo para ver con cuánto dinero cuenta para comer.</p> <p>Ambos se dirigen a la cola, donde son atendidos en la</p>	<p>Plano 1: Plano general exterior del supermercado (Alargar plano y <b>time lapse</b>)</p>	<p>VÍDEO PLANO 1</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 2: Plano <math>\frac{3}{4}</math> (Americano) o general de alguien sentado en el banco de al lado, para dar diferentes perspectivas del lugar</p>	<p>VÍDEO PLANO 2</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 3: Plano <math>\frac{3}{4}</math> sigue la cámara a Irene de espaldas dirección puerta del Gadis</p>	<p>VÍDEO PLANO 3</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 4: Plano corto o detalle de la tote bag de Irene al brazo</p>	<p>VÍDEO PLANO 4</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 5: Plano <math>\frac{3}{4}</math> sigue la cámara a Manu de espaldas dirección a la puerta del Gadis</p>	<p>VÍDEO PLANO 5</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 6: Plano corto o detalle de la bolsa de plástico de Manu, algo arrugada.</p>	<p>VÍDEO PLANO 6</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 7, 8 y 9: Planos generales de diversos puntos del interior del supermercado donde se ve a la gente pasear con el carrito, que se vea movimiento.</p>	<p>VÍDEO PLANO X (7 segundos)</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
	<p>Plano 10: Plano medio</p>	<p>VÍDEO PLANO 7 VÍDEO PLANO 8</p>	<p>Audio propio vídeo</p>



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>misma caja. La mujer paga con tarjeta, el hombre con céntimos. Ella sale con una bolsa de tela, él con una de plástico que ya tenía. Cada uno sale por una puerta distinta de la salida del supermercado, una hacia la izquierda, el otro hacia la derecha.</p> <p>El pasillo del supermercado está lleno de personas que caminan sin importarles el mundo exterior, con más o menos prisa. El hombre y la mujer salen del cuadro y nos quedamos con un plano "vacío".</p> <p>En este plano aparece el título del documental de forma superpuesta: "La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos".</p>	<p>o Americano de Manu e Irene mirando productos.</p> <p>Plano 11: Detalle de producto sano que recoge Irene con su mano</p> <p>Plano 12: Plano corto de producto sano siendo introducido en la cesta.</p> <p>Plano 13: Plano medio de Irene mirando a una persona que escanea un producto con la app <i>MyRealFood</i></p> <p>Plano 14: Plano detalle de la app</p> <p>Plano 15: Plano general de Manu deambulando por el pasillo de bollería.</p> <p>Plano 16: Plano medio cara de Manu mirando la estantería</p> <p>Plano 17: Plano detalle de la mano de Manu sacando monedas del bolsillo.</p> <p>Plano 18: Plano detalle de mano de Manu cogiendo producto de oferta.</p> <p>Plano 19: Plano <math>\frac{3}{4}</math> Americano de Irene dirigiéndose a la cola</p> <p>Plano 20: Plano <math>\frac{3}{4}</math> Americano de Manu dirigiéndose a la cola</p>	<p>VIDEO PLANO 9</p> <p>VÍDEO PLANO 10 Y 11</p> <p>VÍDEO PLANO 10 Y 11</p> <p>VÍDEO PLANO 10 Y 11</p> <p>VÍDEO PLANO 13</p> <p>VÍDEO PLANO 13</p> <p>VIDEO PLANO 16 Y 17</p> <p>VIDEO PLANO 16 Y 17</p> <p>VIDEO PLANO 16 Y 17</p> <p>VIDEO PLANO 18</p>	<p>Audio propio vídeo</p> <p>Audio propio vídeo</p> <p>Audio propio vídeo</p> <p>Audio propio vídeo</p> <p>Audio propio vídeo (0:04-0:12, después se oyen nuestras voces. Aislar esos primeros sonidos y repetir hasta acabar plano)</p> <p>Audio propio vídeo (0:02-0:31), después se nos oye)</p> <p>Audio propio vídeo</p>
---	--	--	---

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>Plano 21: Plano medio de Irene pagando con tarjeta o billete</p> <p>Plano 22: Plano medio de Manu pagando con monedas</p> <p>Plano 23: Plano general de Irene saliendo a la calle hacia la izquierda</p> <p>Plano 24: Plano general de Manu saliendo a la calle hacia la derecha</p> <p>Plano 25: Plano general de la salida del supermercado con la gente pasando a diferentes pasos y *fundido a negro*</p>	<p>VÍDEO PLANO 19</p> <p>NG<sup>5</sup></p> <p>NG</p> <p>VÍDEO PLANO 23 Y 24</p> <p>VÍDEO PLANO 3 Y 24</p> <p>VÍDEO PLANO 23 Y 24</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
<p>ESC-2</p> <p>Primer plano a un smartphone que enseña los perfiles de las redes sociales de personas relacionadas con el <i>Realfooding</i>.</p> <p>Explicación a través de imágenes de las claves en la práctica del <i>Realfooding</i>. Este conjunto de imágenes y vídeos está integrado por:</p>	<p>COLLAGE: FOUND FOOTAGE</p> <p>Grabar primer plano de las cuentas relacionadas con el <i>Realfooding</i>, las aplicaciones, la web, para demostrar todo lo que tienen.</p>	<p>Vídeo <i>Realfooding</i> en el móvil</p> <p>Clip de Carlos Ríos explicando las bases</p> <p><i>Swipe up</i> de las RRSS de <i>Realfooding</i> sobre las bases</p>	<p>Audio "la historia del <i>Realfooding</i>"</p> <p>Audio "los cinco principios del <i>Realfooding</i>"</p>

<sup>5</sup> NG significa que ese plano No fue Grabado por causas externas.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>Clip de Carlos Ríos explicando las bases</p> <p><i>Swipe up</i> de las RRSS de <i>Realfooding</i> sobre las bases.</p>			
<p>ESC 3</p> <p>El supermercado está abarrotado. Los pasillos están llenos. El ruido que proviene del alboroto marca el son del lugar. La figura de una mujer se desmarca del ritmo general del establecimiento. Proyecta la calma en el estruendo.</p> <p>La mujer en el supermercado, comparando las etiquetas de distintos productos de manera obsesiva. Echa al carro uno de los productos y mira su lista de la compra. Seguimiento por el pasillo, coge una comida considerada no-sana (unos yogures o algo por el estilo) se queda mirándolos y niega con la cabeza, vuelve a dejarlos en la balda. Se dirige rápidamente a la caja para pagar.</p>	<p>Plano 26: Plano general dentro del supermercado con gente caminando, cada uno a su ritmo, se ve a Irene a un lado.</p> <p>Plano 27: Plano americano de Irene leyendo la etiqueta de un bote.</p> <p>Plano 28: Plano detalle de las manos sujetando el producto.</p> <p>Plano 29: Plano de la parte superior del carro para ver cómo echa el producto.</p> <p>Plano 30: Plano detalle de la lista de la compra.</p> <p>Plano 31: Plano en el que la cámara sigue a Irene desde un pasillo hasta el de yogures.</p> <p>Plano 32: Plano americano cogiendo un litro de Horchata.</p> <p>Plano 33: Plano de espaldas mientras niega con la cabeza y vuelve a dejar el producto.</p> <p>Plano 34: Plano de</p>	<p>VÍDEO PLANO 26</p> <p>VIDEO PLANO 27</p> <p>VÍDEO PLANO B</p> <p>VIDEO PLANO C</p> <p>VÍDEO PLANO 30</p> <p>VÍDEO PLANO 32 Y 33</p> <p>VÍDEO PLANO 32 Y 33</p> <p>VÍDEO PLANO 32 Y 33</p>	<p>Audio propio vídeo</p> <p>Audio propio vídeo</p>

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>Plano de la dependienta o autopago para enseñar los productos.</p> <p>EXT-DÍA-CALLE</p> <p>La mujer camina hacia su casa, lleva una bolsa de tela al hombro, se pone los auriculares para escuchar el podcast de Carlos Ríos. El espectador escucha también ese podcast.</p>	<p>seguimiento hacia las cajas.</p> <p>Plano 35: Primer plano de Irene pasando productos en la caja de autopago.</p> <p>Plano 36: Plano entero de Irene caminando por la calle con la bolsa de tela al hombro y el móvil de la mano.</p> <p>Plano 37: Plano detalle de Irene seleccionando un PODCAST de Carlos Ríos.</p> <p>Plano 38: Primer plano de Irene poniéndose los cascos.</p> <p>Plano 39: Plano general de Irene caminando hasta que desaparece de plano.</p>	<p>VÍDEO PLANO 34</p> <p>VÍDEO PLANO D VÍDEO PLANO E</p> <p>VÍDEO PLANO 36</p>	<p>Audio propio vídeo</p> <p>Audio propio vídeo</p>
<p>ESC-4</p> <p>Llega a casa, comienza a sacar las cosas de la bolsa y vemos como en los armarios todo lo que tiene es lo considerado sano por el <i>Realfooding</i>. Coge ingredientes y se pone a cocinar unos <i>tupper</i> para comer a lo largo de la semana. Una técnica que se llama <i>batchcooking</i>. Coge</p>	<p>Plano 40: Plano general de Irene entrando al portal.</p> <p>Plano 41: Plano detalle de la llave abriendo la puerta.</p> <p>Plano 42: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de Irene entrando a casa.</p> <p>Plano 43: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de la cocina vacía e Irene entrando.</p> <p>Plano 44: Plano medio</p>	<p>VIDEO PLANO 40</p> <p>VIDEO PLANO 41</p> <p>VIDEO PLANO 42</p> <p>VIDEO PLANO 43</p> <p>VIDEO PLANO 44</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>un plato, se echa la comida y coge el móvil para registrar todas las calorías en la app.</p> <p>En el móvil, vemos como registra las cantidades de comida y las calorías para saber lo que come y lo que debe gastar, para controlar la dieta. Se sirve un vaso de agua y come.</p>	<p>de la mano de Irene dejando la bolsa en una silla o suelo.</p> <p>Plano 45: Plano medio de Irene lavándose las manos.</p> <p>Plano 46: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de Irene de espaldas metiendo cosas al frigorífico.</p> <p>Plano 48: Plano detalle de producto <i>Realfooding</i>.</p> <p>Plano 49: Plano medio de un tupper en la encimera mientras Irene entra en el encuadre con una bolsa de verduras.</p> <p>Plano 50: Plano <math>\frac{3}{4}</math> americano de perfil de Irene cortando verdura.</p> <p>Plano 51: Plano detalle de la verdura en la sartén.</p> <p>Plano 52: Plano general salón con Irene entrando en encuadre con plato hecho y se sienta en la silla o sofá.</p> <p>Plano 53: plano detalle de la app <i>MyRealFood</i> en el que Irene registra las verduras.</p>	<p>VIDEO PLANO 45</p> <p>VIDEO PLANO 46</p> <p>VIDEO PLANO 48</p> <p>VIDEO PLANO 49</p> <p>VIDEO PLANO 50</p> <p>VIDEO PLANO 51</p> <p>VIDEO PLAN 52</p> <p>NG</p>	
<p>ESC-5 Se ha hecho de noche. La mujer</p>	<p>Plano 54: Plano de la habitación con Irene</p>		

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>está viendo una película en la televisión. Se levanta, coge unas zanahorias y hummus y se sienta. Mientras come, aparece un anuncio de bollería industrial, "menuda mierda de industria" exclama. Y apaga el televisor. Se levanta a coger una onza de chocolate puro, pero según se lo lleva a la boca reniega de ello y vuelve a por las zanahorias.</p>	<p>en el sofá, hay poca luz.</p> <p>Plano 55: Plano ¾ de espaldas de Irene hacia la cocina</p> <p>Plano 56: Plano medio de Irene abriendo el frigorífico.</p> <p>Plano 57: Primer plano cogiendo un yogur bifidus</p> <p>Plano 58: Plano ¾ entrada del salón mientras Irene entra con el hummus y las zanahorias</p> <p>Plano 59: Plano ¾ de sofá mientras se sienta</p>	<p>VIDEO PLANO 55</p> <p>VIDEO PLANO 56</p> <p>VIDEO PLANO 57</p> <p>VIDEO PLANO 58</p> <p>VIDEO PLANO 59</p> <p>VIDEO PLANO 60</p>	
<p>Se dirige al baño a pesarse con el móvil en la mano. No le gusta lo que ha visto en la báscula. En ese momento, ve que Instagram le ha recomendado una cuenta de rutinas de deporte para complementar la dieta. La mujer se pone ropa de deporte y comienza a hacer los 78 ejercicios de la cuenta. Una notificación le llega al móvil. Es una nueva historia de Carlos Ríos. Se pone los cascos.</p>	<p>Plano 60: Plano detalle del mando encendiendo la tele.</p> <p>Plano 61: Plano medio pantalla de televisión con el anuncio de helado.</p> <p>Plano 62: Plano medio de cara de Irene diciendo "menuda mierda de industria".</p> <p>Plano 63: Plano lateral (para que se vea el televisor y a Irene)</p> <p>Plano 64: Plano medio de frente del mando apagando la televisión.</p> <p>Plano 65: Plano corto de Irene mirando a mesa</p>	<p>VIDEO PLANO 61</p> <p>VIDEO PLANO 62</p> <p>VIDE PLANO 64</p> <p>VIDEO PLANO 64</p> <p>VIDEO PLANO 65</p> <p>VIDEO PLANO 65</p> <p>VIDEO PLANO 65</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>En la historia, el creador publica una declaración para aclarar una nueva polémica que rodea al <i>Realfooding</i>.</p>	<p>Plano 66: Plano detalle de un trozo de chocolate en la mesa</p> <p>Plano 67: Plano corto de la mano de Irene aproximándose al chocolate y llevándose a la boca, pero se retira otra vez hacia el plato, apartándose y trayendo hacia el hummus.</p> <p>Plano 68: Plano medio de Irene levantándose.</p> <p>Plano 69: Plano general dentro del baño e Irene entrando</p> <p>Plano 70: Plano corto de la báscula e Irene entrando en plano y subiéndose a ella.</p> <p>Plano 71: Plano corto de Irene disgustada.</p> <p>Plano 72: Plano ¾ de Irene saliendo del baño mientras mira el móvil.</p> <p>Plano 73: Plano detalle de la cuenta de Instagram: @entrenamiento_her.</p> <p>Plano 74: Plano general del salón e Irene entrando con ropa deportiva y una colchoneta de deporte.</p> <p>Plano 75: Plano corto de la colchoneta</p>	<p>VIDEO PLANO 68</p> <p>VIDEO PLANO 69</p> <p>VIDEO PLANO 70</p> <p>VIDEO PLANO 70</p> <p>VIDEO PLANO 70</p> <p>VIDEO PLANO 73</p> <p>VIDEO PLANO 74</p> <p>VIDEO PLANO 74</p> <p>VIDEO PLANO 75</p> <p>VIDEO PLANO 77</p>	
--	--	---	--

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>desplegándose en el suelo.</p> <p>Plano 76: Plano general de Irene haciendo deporte.</p> <p>Plano 77: Plano detalle del móvil, suena una notificación</p> <p>Plano 78: Plano medio de Irene parando y mirando el móvil.</p> <p>Plano 79: plano detalle de Irene poniéndose los cascos.</p> <p>Plano 80: Plano detalle del móvil mientras se reproduce una historia de Instagram de Carlos Ríos.</p>	<p>VIDEO PLANO 77</p> <p>VIDEO PLANO 77</p> <p>VIDEO PLANO 80</p>	
<p>ESC-6</p> <p>Capturas de pantalla de Carlos Ríos, tiktoks sobre la polémica y vídeos en relación al <i>Realfooding</i> con sus luces y sombras:</p> <p>Vídeo de la polémica sobre la crítica de una mayonesa de una seguidora de Carlos Ríos.</p> <p>Tiktoks de Arantza, nutricionista.</p> <p>Vídeo del directo de Carlos Ríos</p>	<p>COLLAGE: FOUND FOOTAGE</p>	<p>Tiktoks de Arantza</p> <p>Vídeo Directo Carlos Ríos aclarando polémica de los TCAs</p> <p>Vídeos polémica Carlos Ríos</p> <p>Tuits sobre la polémica.</p> <p>Debate Play Z</p>	<p>VOZ EN OFF</p> <p>Audio vídeo</p> <p>Audio vídeo</p> <p>VOZ EN OFF TESTIMONIOS</p> <p>Voz en off de la entrevista con el psicólogo Juan Ramon</p>



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>aclarando la polémica de los TCAs junto a una psicóloga.</p> <p>Videos sobre la polémica Carlos Ríos.</p> <p>Tuits sobre la polémicas (Integrando los del psicólogo Juan Ramón Barrda)</p> <p>Clip entrevista del nutricionista encargado de StayNutri.</p>			<p>Voz en off al introducción al debate de play z</p> <p>Audio vídeo</p>
<p>ESC-7</p> <p>Volvemos a la tarde, cuando la cámara muestra el plano general, pero la cámara se ve desde otro ángulo. Se observa un <i>McDonalds</i> u otro sitio de comida rápida para enlazar con lo que diga StayNutri. La chica sale del cuadro y la cámara esta vez en lugar de seguir a la chica hacia su casa, se centra en la persona sin hogar que pide dinero a la puerta del supermercado.</p> <p><b><u>"EL ÚLTIMO PLATO"</u></b></p>	<p>Plano 81: Plano general del supermercado (volvemos al comienzo de la ESC-1)</p> <p>Plano 82: lateral, se ve el <i>McDonalds</i> a un lado.</p> <p>Plano 83: Plano general aparece Manu desde un lado e Irene desaparece por el otro lado.</p> <p>Plano 84: Plano americano de Manu pidiendo dinero.</p> <p>Plano 85: Primer plano de la gorra y el cartel de Manu, donde hay algo de dinero.</p> <p>Plano 86: Plano entero de Manu recogiendo y levantándose.</p>	<p>VIDEO PLANO 1</p> <p>NG</p> <p>VIDEO PLANO 83 Y 84</p> <p>VIDEO PLANO 83 Y 84</p> <p>VIDEO PLANO 85</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>El protagonista pasa a ser esta persona que hace un recuento de sus monedas para saber si puede permitirse comer algo. Al ver que tiene un par de euros decide entrar al supermercado.</p>	<p>Plano 87: Plano general de Manu frente al supermercado mirándose la mano.</p> <p>Plano 88: Plano medio de Manu contando las monedas que tiene en la mano.</p> <p>Plano 89: Plano detalle de las monedas.</p> <p>Plano 90: Plano medio de Manu entrando al supermercado.</p>	<p>VIDEO PLANO 86</p> <p>VIDEO PLANO 87</p> <p>VIDEO PLANO 88</p> <p>VIDEO PLANO 89</p> <p>VIDEO PLANO 90</p>	
<p>ESC-8 Allí se dirige a las comidas más baratas que no necesitan ser cocinadas o almacenadas en frigorífico, como latillas de conservados y embutidos.</p> <p>Llevando varias cosas en su mano, hace una visita rápida a la zona de dulces para comprar un capricho. En la caja, después de pasar sus productos, entrega las monedas a la cajera que recuenta cada céntimo.</p>	<p>Plano 91: Plano entero del supermercado, aparece Manu por un lado del plano, se dirige a la zona de embutido (o zona de conservados).</p> <p>Plano 92: Plano detalle de Manu con varios paquetes de la mano y una barra de pan.</p> <p>Plano 93: Plano general en movimiento de Manu caminando por el pasillo de dulces, mira distraído, y se detiene.</p> <p>Plano 94: Plano medio de Manu llevando la mano a uno de los dulces, se queda mirándolo.</p>	<p>NG</p> <p>VIDEO PLANO 93</p> <p>VIDEO PLANO 93 B</p> <p>VIDEO PLANO 94</p> <p>VÍDEO PLANO 95</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>Plano 95: Plano americano de Manu dejando todo en la cinta de la caja.</p> <p>Plano 96: Plano detalle de los productos moviéndose en la cinta.</p> <p>Plano 97: Plano americano de Manu entregando a la cajera todas las monedas que tiene.</p>	<p>VIDEO PLANO 96</p> <p>VIDEO PLANO 96 (cortar final, Manu sale en cuadro)</p> <p>VIDEO PLANO 96</p>	
<p><b>ESC-9</b></p> <p>Guarda la compra en el bolsillo de la chaqueta. Al salir del supermercado, saca uno de los paquetes de embutido para hacerse un bocadillo. Da un mordisco, pero se le cae al suelo. Angustiado se dirige a otro punto de la ciudad, por el camino recoge varios cartones para poder sentarse. En el parque donde se queda decide comerse lo que le queda, con ansia.</p>	<p>Plano 98: Plano medio de la cara de Manu y va descendiendo a un plano detalle de cómo se mete el embutido en la bolsa.</p> <p>Plano 99: Plano general de la salida del supermercado donde se ve a Manu salir.</p> <p>Plano 100: Plano medio de Manu andando por la calle.</p> <p>Plano 101: Plano ¾ de Manu llegando a un banco</p> <p>Plano 102: Plano medio de Manu sacando el embutido y haciéndose el bocadillo.</p> <p>Plano 103: Plano detalle de boca de Manu mordiendo bocadillo.</p> <p>Plano 104: Plano detalle de cómo se</p>	<p>NG</p> <p>NG</p> <p>VIDEO PLANO 100</p> <p>VIDEO PLANO 101</p> <p>NG</p> <p>VIDEO PLANO 103</p> <p>VIDEO PLANO 104</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

	<p>cae la comida al suelo.</p> <p>Plano 105: Plano general de Manu andando apresuradamente.</p> <p>Plano 106: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu pasando por delante de unos contenedores.</p> <p>Plano 107: Plano detalle de mano de Manu cogiendo el cartón del contenedor.</p> <p>Plano 108: Plano general de Manu andando con el cartón mientras la cámara no avanza.</p> <p>Plano 109: Plano medio de un banco o algo donde dejar el cartón y Manu entra a escena</p> <p>Plano 110: Plano corto de Manu mirando hacia los lados antes de comer con ansia.</p>	<p>VIDEO PLANO 104</p> <p>VIDEO PLANO 106</p> <p>VIDEO PLANO 107</p> <p>VIDEO PLANO 108</p> <p>VIDEO PLANO 109</p> <p>VIDEO PLANO 109</p>	
<p><b>ESC-10</b></p> <p>Atardece, lleva horas pidiendo, pero no ha conseguido nada. No tiene más remedio que buscar en las basuras. Coge sus cartones y se dirige al supermercado más</p>	<p>Plano 111: Plano general de Manu levantándose del suelo con el gorro de las monedas y los cartones.</p> <p>Plano 112: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu caminando por la calle desmotivado y desanimado.</p>	<p>VIDEO PLANO 111</p> <p>VIDEO PLANO 112</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>cercano. Rebusca en el contenedor. Consigue algo que está caducado, pero le sirve igualmente.</p>	<p>Plano 113: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de Manu apoyado en la pared de fuera y mira hacia un contenedor cercano.</p> <p>Plano 114: Plano <math>\frac{3}{4}</math> acercándose al contenedor.</p> <p>Plano 115: Plano medio de Manu mirando la basura en busca de comida.</p>	<p>VIDEO PLANO 113</p> <p>VIDEO PLANO 113</p> <p>VIDEO PLANO 113</p>	
<p><b>ESC-11</b></p> <p>Clip sobre el Desperdicio de Comida producido por la ONU</p> <p>Clip anuncio de <i>Too Good To Go</i></p>	<p>COLLAGE: FOUND FOOTAGE</p>	<p>Clip Friganismo</p> <p>Clip Desperdicio Comida ONU</p> <p>Clip anuncio Too Good To Go</p>	<p>VOZ EN OFF de testimonio de alguien en situación precaria.</p>
<p><b>ESC-12</b></p> <p>Un móvil, dentro de la app de <i>too good to go</i>, elige un menú, lo compra y ya se ve a esta persona dirigiéndose a por ello al súper o a un restaurante. De fondo, la persona sin hogar, mientras la otra persona sale con la bolsa de comida que ha "salvado" por dinero.</p>	<p>Plano 118: Plano detalle del móvil.</p> <p>Plano 119: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de persona de espaldas y el supermercado de fondo y ella llegando a él.</p> <p>Plano 120: Plano <math>\frac{3}{4}</math> de perfil de la persona, que lleva el pack, (plano detalle del pack) mirando en dirección a Manu.</p>	<p>VIDEO PLANO 118</p> <p>VIDEO PLANO 119</p> <p>VIDEO PLANO 120</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>ESC-13</p> <p>Una trabajadora social relata esta dualidad, inspirándose en los casos que ha tenido que atender de gente que pedía una ayuda alimenticia.</p> <p>La trabajadora nos enseña el almacén que tienen, donde encontramos diversos productos como galletas, cereales, latas de conservados o panes de molde.</p>	<p>COLLAGE: FOUND FOOTAGE</p>	<p>Vídeos sobre almacenes de comida de asociaciones. Clip sobre el banco de alimentos.</p> <p>Colas de gente esperando recibir comida. Clip cola del hambre.</p> <p>Gente recibiendo comida en los comedores sociales. Clip comedor social Ave María de Toro TV.</p> <p>Fragmento película Umberto D de Vittorio de Sica donde sale pidiendo</p> <p>Fragmento de Yo, Daniel Blake donde va al banco de alimentos</p>	<p>AUDIO VOLUNTARIO BANCO ALIMENTOS</p>
<p><b>ESC-14</b></p> <p>Sucesión de vídeos de los telediarios contando el aumento de la precariedad y la solicitud de alimentos por la crisis del coronavirus.</p>	<p>COLLAGE: FOUND FOOTAGE</p>	<p>Recopilación de noticias de televisión hablando de la precariedad antes y debido al covid.</p> <p>Vídeo de recoger comida de basuras en Madrid.</p>	<p>Audio propio vídeo</p>
<p><b>ESC-15</b></p> <p>El hombre pasa por delante pero ve una trabajadora social que hace una pequeña entrevista</p>	<p>Plano 121: Plano general del lugar</p> <p>Plano 122: Plano ¾ de la espalda de Manu mientras camina hacia allí y de repente se para</p>	<p>VIDEO PLANO 121</p> <p>VIDEO PLANO 122</p> <p>VIDEO PLANO 122 (PARTE 2)</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p>sobre su estado a quien llega. Al verlo, se gira con la cabeza gacha y se rasca el cuello. Decide irse a un supermercado cercano para pedir alguna moneda, ya que a los desconocidos no les debe decir su nombre.</p>	<p>Plano 123: Plano medio de Manu mirando preocupado el lugar</p> <p>Plano 124: Plano medio de Manu mirando hacia los lados nervioso y se gira con la cabeza gacha, rascándose el cuello.</p> <p>Plano 125: Plano ¾ de Manu yéndose</p> <p>Plano 126: Plano general de la entrada de un supermercado, se le ve desde un perfil del super llegando</p> <p>Plano 127: Plano ¾ Se apoya en la pared y saca el cartel</p>	<p>VIDEO PLANO 123</p> <p>VIDEO PLANO 124</p> <p>VIDEO PLANO 124</p> <p>NG</p> <p>NG</p> <p>NG</p>	
<p><b>ESC-16</b></p> <p><b><u>"LA INALCANZABLE REALIDAD"</u></b></p> <p>El hombre se acerca a varias personas para pedirles dinero, y al cabo de un rato recuenta esas monedas y decide entrar al supermercado.</p>	<p>Plano 128: Plano general de Manu haciendo el gesto de acercarse y hablar pero las personas pasan</p> <p>Plano 129: Plano detalle de la mano de Manu buscando monedas en el gorro</p> <p>Plano 130: Plano medio de Manu mirando hacia la entrada del supermercado</p> <p>Plano 131: Plano 3/4 de espalda entrando</p>	<p>NG</p> <p>NG</p> <p>NG</p> <p>NG</p>	

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

<p><b>ESC-17</b></p> <p>Recorre los pasillos del supermercado, los precios han subido en los refrescos por las bebidas azucaradas, algo que antes era barato y accesible de vez en cuando para él. Hay pasillos dedicados enteramente a productos ecológicos que tienen precios orbitados. Encuentra un pasillo con ofertas, alimentos que caducan ese mismo día. Pasea delante de una balda y va a coger el producto.</p> <p>El plano cambia y vemos a través de ese "producto", el cual es la cámara. Lo coge y dice algo a cámara: <i>"Algunos con tanto y otros con tan poco"</i></p>	<p>Plano 132: Plano general de recorriendo los pasillos</p> <p>Plano 133: Plano detalle recorrido de balda donde se vean los precios</p> <p>Plano 134: Plano medio del pasillo ecológico donde se ven precios caros</p> <p>Plano 135: Plano general pasillo ofertas</p> <p>Plano 136: Plano detalle cartel ofertas</p> <p>Plano 137: Plano ¾ de Mano de frente recorriendo el pasillo hasta ver un producto barato</p> <p>Plano 138: Plano primer plano con la cámara en la balda</p>	<p>NG</p> <p>NG</p> <p>NG</p> <p>VIDEO PLAN 135</p> <p>VIDEO PLANO 136</p> <p>VIDEO PLANO 136</p> <p>VIDEO PLANO 137</p>	
---	---	--	--



Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

## **ANEXO V: GUION DEFINITIVO**

### **LA INALCANZABLE REALIDAD DE LOS NUEVOS TIEMPOS**

ESCENA 0.

COLLAGE DE IMÁGENES

*Audio: Música instrumental.*

Una mujer buscando en la basura, un hombre recogiendo comida en un banco de alimentos de la Cruz Roja, una persona tirando a la basura la comida del plato, una mujer vomitando en el inodoro, un hombre extendiendo la mano para pedir dinero, personas rodeadas de montañas de basura, Carlos Ríos en traje sentado en un sitio lujoso, Carlos Ríos promocionando su libro "Come Comida Real", unos botes de batido de Herbalife, dos personas metiendo frutas de la basura a una bolsa.

ESCENA 1.

SUPERMERCADO-INT-DÍA

*Audio: Música instrumental y sonido de ambiente.*

El Paseo Zorrilla está poco concurrido. Una mujer joven, vestida a la moda con un bolso al hombro, se dirige al supermercado Gadis. Un hombre aparentemente joven, vestido con ropa de deporte básica, se dirige con una bolsa de plástico al supermercado.

*Audio: Sonido ambiente.*

Aparece la entrada del supermercado Mercadona. La mujer se lava las manos con gel hidroalcohólico y se dirige a por un carrito para poder hacer la compra. Coge un paquete de pan "wasa", se detiene a leer todos los ingredientes y, por último, echa el producto al carrito.

El hombre entra al pasillo de bollería, revisa los precios de distintas cajas de galletas. Se aleja y mete la mano en el bolsillo, para sacar su dinero y ver cuánto tiene. Mientras tanto, la mujer se dirige a las cajas para pagar.

Ambos se dirigen a la salida del supermercado, cada uno por un lado, pero encontrándose y mirándose justo al pasar la puerta. La mujer lleva una bolsa con su compra, mientras que el hombre lleva un solo producto de la mano. Tras mirarse, cada uno camina hacia un lado, separándose en caminos opuestos.

En el momento que se dan la espalda aparece el título del documental de forma superpuesta: "La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos". Los dos personajes salen del plano, viendo solo la puerta del supermercado.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

### "Realfooding"

ESCENA 2.

*Audio original del vídeo.*

El comunicado de Carlos Ríos, el nutricionista y creador del *Realfooding*, explicando los valores del movimiento. Además, declara repetidamente que no es una dieta restrictiva y señala "Cuídate si quieres, nadie te obliga".

ESCENA 3.

SUPERMERCADO-INT-DÍA

*Audio: Voz en off y sonido ambiental.*

El pasillo del supermercado está vacío, solo se ve a uno de los trabajadores al fondo. Comienza a hablar una voz en off sobre los "Mandamientos del *Realfooding*". Una mujer toma una berenjena de la caja, de la sección de verduras. Otra mujer coge y observa unos puerros. El carrito de la compra lleva los puerros y más verduras, debido a que es una persona *realfooder*.

La mujer va caminando, mientras mira la lista de la compra, todos los productos son recomendados por Carlos Ríos.

Aparecen publicaciones de Instagram donde se ven las recomendaciones de alimentos saludables. Y, al hablar de "Matrix" las publicaciones cambian, son posts que se vuelven más oscuros y más radicales donde se obliga al usuario a elegir entre el bien y el mal cómo lo percibe el *Realfooding*.

La mujer se encuentra en el pasillo de la leche, se puede ver el aumento de bebidas vegetales en los supermercados. (*Finaliza la voz en off*) La mujer previamente había cogido una comida considerada no-sana por el *Realfooding*, una horchata, pero decide dejarlo en la balda y sustituyéndolo por la alternativa sin azúcares añadidos.

Tras ello, la mujer camina por el pasillo de bebidas con gas, pero se dirige rápidamente a la caja para pagar para no verse tentada por otros ultraprocesados. En las cajas de autopago, pasa un paquete de zanahorias, un recipiente de hummus y pan integral por el escáner para posteriormente pagarlo.

ESCENA 4.

CALLE-EXT-DÍA

La mujer se ha recogido el pelo por el calor, lleva su elegante bolso negro al hombro, y camina hacia su casa tras haber comprado lo que necesitaba.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

ESCENA 5.

COLLAGE DE IMÁGENES

*Audio original del vídeo.*

Aparece en pantalla el vídeo de Carlos Ríos criticando en TikTok a una usuaria por el uso excesivo de mayonesa. La crítica de Ríos finaliza y aparece Arantza Muñoz, nutricionista, donde habla de los métodos de divulgación basados en la vergüenza.

ESCENA 6.

CASA-INT-DIA

*Audio: Sonido ambiente y testimonio de María.*

Llega al recibidor del edificio, abre la puerta de su casa con las llaves y entra. Accede a la cocina, deja la bolsa de la compra en una silla. Se lava las manos en el baño. Y de vuelta a la cocina, comienza a sacar las cosas de la bolsa para guardarlas en el frigorífico, el cual está lleno de comida considerada sana por el *Realfooding*: Sandía, yogures naturales o verduras.

Coge ingredientes y corta un pimiento para hacerse la comida. Se dirige al salón con un plato de la mano para comer.

La mujer se levanta, va a la cocina y coge un yogur desnatado bajo en calorías del frigorífico. Coge una cuchara y regresa al salón, donde se sienta a comerlo.

Enciende la televisión. Aparece un anuncio de helado Magnum. Frunce el ceño al verlo ya que considera que es una comida mala, ultraprocesada, y que esa industria, o como la llaman en el movimiento, "Matrix", es perjudicial para la salud.

Apaga el televisor. Ve una magdalena que un familiar dejó en la mesa, pero según va a cogerlo, se lo piensa y vuelve a por el yogur, apartando con rabia la bollería.

*Audio: Testimonio de María*

Se dirige al baño preocupada a pesarse. No le gusta lo que ha visto en la báscula. En ese momento, ve que Instagram le ha recomendado una cuenta de rutinas de deporte para complementar la dieta. Es la cuenta @Entrenamiento\_Her, un Instagram relacionado con el *Realfooding*. La mujer se pone ropa de deporte y comienza a hacer los ejercicios de la cuenta, comenzando por flexiones.

ESCENA 7.

COLLAGE DE IMÁGENES

*Audio: Entrevista a Alejandro de StayNutri.*

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

Se ven imágenes de la cuenta de StayNutri, donde se pueden observar distintas publicaciones, a la vez se escucha la entrevista a Alejandro Sánchez. El experto e *influencer* de TikTok defiende que estos mismos factores son los culpables de que algunos *realfooders* hayan desarrollado un trastorno de conducta alimentaria. Las imágenes de su cuenta cambian a las de un anuncio publicitario de Herbalife, una dieta milagro basada en batidos y bebidas.

*Audio: Entrevista a Juan Ramón Barrada.*

Mientras se reproducen imágenes y vídeos de largometrajes relacionados con esta enfermedad, se escucha a Juan Ramón Barrada, psicólogo de la Universidad de Zaragoza y experto en ortorexia, que da su opinión y critica cómo se ha formado el *Realfooding* en torno a unos principios peligrosos.

*Audio original del vídeo.*

Pronto el debate llegó a la televisión, en este caso a la televisión pública, a través del programa Play Z. En este debate hablan varios expertos sobre los problemas de este movimiento en los espectadores.

ESCENA 8.

CALLE-EXT-TARDE

*Audio: sonido ambiente.*

Volvemos a la tarde, vemos al hombre sentado en el suelo con una gorra para recoger dinero y un cartón con una frase escrita: "No tengo dinero para comer". La puerta del supermercado y el hombre sentado a un lado. Él pide dinero desesperado, poniendo en alto el cartel y proyectando su voz hacia la mujer que está entrando al establecimiento, pero ella ignora sus palabras, e incluso su presencia.

*Audio: sonido ambiente y música melancólica.*

El protagonista desanimado mira las monedas que tiene en el gorro y decide levantarse. Se dirige a un banco de piedra cercano, donde apoya el gorro para hacer un recuento de sus monedas y saber si puede permitirse comer algo. Al ver que tiene un par de euros decide entrar al supermercado, tras ponerse el sombrero a la espalda.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

ESCENA 9.

SUPERMERCADO-INT-TARDE

*Audio: sonido ambiente*

Dentro del supermercado el hombre se dirige al pasillo de la bollería para darse una alegría. Allí analiza las ofertas y se decide por unas galletas de chocolate, las más baratas. Se detiene a mirar otros productos, pero el dinero no le alcanza.

Se detiene antes de salir del pasillo para comprobar el dinero que tiene. Acude al pasillo de la panadería y decide coger una de las barras de pan más baratas: 40 céntimos.

Cuando tiene estos dos productos de la mano, los mira dubitativo porque no sabe si es buena decisión comprar las dos. Finalmente, decide ahorrar algo de dinero y se decanta por la barra de pan que es mucho más barata. Acude a la caja y deja la barra de pan en la cinta para poder pagarlo.

ESCENA 10.

CALLE-EXT-TARDE

*Audio: sonido ambiente y poema recitado.*

Con la compra de la mano, al salir del supermercado, se dirige a un sitio más tranquilo donde la gente no se quede mirándole: un parque. Un poema de Pablo Neruda recitado por él suena de fondo.

Decide sentarse para comer su último trozo de pan. Se quita la mascarilla e intenta cortar un cacho con la mano, pero se le resbala y el trozo de pan cae al suelo. Enfadado y angustiado se levanta, llevándose las manos a la cabeza.

ESCENA 11.

CALLE-EXT-DÍA

*Audio: sonido ambiente y poema recitado.*

Se dirige a otro punto del barrio, por el camino pasa frente a unos contenedores y recoge varios cartones para poder sentarse. retoma su paseo y, finalmente, decide sentarse cerca de unos arbustos para tener algo de sombra en ese día caluroso.

Tras un rato sentado, saca su sombrero del bolsillo, donde tiene algunas de las monedas que le quedan. Para ahorrar algo y no gastar todo en un día, decide coger bayas de los árboles.

Rebusca en una basura hasta que encuentra una manzana que parece estar en perfectas condiciones, decide limpiarla con la camiseta y se la lleva para comérsela más tarde.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos: un documental sobre la paradójica relación entre el Realfooding, la pobreza y los trastornos alimenticios*. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

ESCENA 12.

COLLAGE DE IMÁGENES

*Audio: música instrumental y sonido original.*

Las imágenes de un reportaje sobre friganismo acompañan a la situación del desperdicio de comida. Actualmente, una gran parte de los alimentos producidos para el consumo humano acaban en la basura, aun estando en buenas condiciones. Esto genera que las personas pobres o sin recursos deban recurrir a ello. A pesar de ello, para que los restaurantes o supermercados no desperdicien tantos alimentos, se ha capitalizado creando una app llamada "Too Good To Go".

ESCENA 13.

CENTRO COMERCIAL-INT-DÍA

*Audio: sonido ambiente.*

El anuncio de la app para salvar comida se funde con la visita de una mujer a un restaurante para recoger su pedido. La mujer se dirige al punto de recogida, enseña la aplicación a la cocinera y esta le deja el pedido en el punto de entrega.

La mujer recoge la bolsa y se dirige a las cajas para poder salir del recinto. Apoya la bolsa de papel en una mesa y saca los productos sorpresa para ver qué le han dado. Saca tres recipientes de cartón, pero no se llega a ver qué comida llevan.

ESCENA 14.

COLLAGE DE IMÁGENES

*Audio: Testimonio de Andrés, voluntario.*

Aparecen personas en fila para recoger alimentos, ya que no pueden permitírselo. Se puede ver a personas jóvenes, incluso con una mochila de una app de reparto y a personas mayores, refleja la situación tan generalizada de falta de recursos que afecta a todas las edades.

Mientras se escucha la entrevista a Andrés, un voluntario en un banco de alimentos de Valladolid, aparecen escenas de la película "Yo, Daniel Blake", donde vuelve a haber una cola para entrar a un banco de alimentos. Y se ve a una mujer recibiendo comida para su familia. Se pasa a la película "Umberto D." para reflejar que este problema existe desde hace muchos años, donde se ve un comedor social lleno de hombres.

Una fila inmensa de jóvenes en Francia rematan esta escena, la cual finaliza con un fragmento de las noticias de Antena 3, con Vicent Vallés hablando sobre cómo la situación de pobreza ha empeorado desde la pandemia ocasionada por la COVID-19.

Alonso Gómez, Alicia y Herrero Alonso, Irene. (2021) *La inalcanzable realidad de los nuevos tiempos*: un documental sobre la paradójica relación entre el *Realfooding*, la pobreza y los trastornos alimenticios. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2020-2021.

ESCENA 15.

CALLE-EXT-DÍA

*Audio: sonido ambiente y testimonio de Andrés.*

El hombre pasa por delante de una oficina de Cáritas, pero ve a la gente pasar por la calle donde se encuentra, provocándole vergüenza y hastío a la hora de animarse a pedir ayuda a la entidad. Tiene cierto temor a que alguien le observe, o le juzgue. Se queda mirando a la puerta, pero lo piensa detenidamente unos segundos y decide irse. Se gira, agacha la cabeza y se marcha nervioso y angustiado.

### **"LA INALCANZABLE REALIDAD"**

ESCENA 16.

ENTRADA SUPERMERCADO-EXT-DÍA

*Audio: sonido ambiente.*

Llega a un supermercado cercano, pensativo y decidido a comprar algo con las últimas monedas que le quedan. Accede al pasillo de las latas de conservas, ya que suelen ser más baratas. Pasea delante de una balda, busca con la mirada algún producto que se pueda permitir, pero todo es demasiado caro, aunque coge una lata de fabada.

Ha dejado esa lata y coge otro producto. Se detiene a mirarlo pensativo mientras concluye: "*Algunos con tanto y otros con tan poco*". Retorna el paquete a la balda del supermercado y la escena se funde en negro para dar paso a los créditos.