

**TERRA  
MADRE**  
SALONE DEL GUSTO

---

**VIDEO GUIDELINES**

---

**FOOD TALKS**

# FOOD TALKS

---

## **DURACIÓN:**

10 MINUTOS (duración máxima, los vídeos más cortos también serán bien recibidos).

## **IDIOMA:**

Puedes elegir entre español, inglés, portugués, francés, alemán o italiano.

## **DISPOSICIÓN:**

Solo puede aparecer una persona en la pantalla.

## **TEMA:**

Debe acordarse con Slow Food.

## **CONSEJOS:**

1. Respira profundamente antes de empezar a hablar.
2. Sé **natural** e intenta no leer directamente del papel.
3. Cuando hayas acabado no te olvides de grabar el material adicional que se explica en las instrucciones para grabar los vídeos.

**¡Gracias!**

# FOOD TALKS

---

## **NOTA:**

**No aceptamos** vídeos que:

- Muestren violencia (verbal o física) y que no vayan en línea con los valores que Slow Food promueve.
- Estén hechos de fotografías fijas o PowerPoint.
- Contengan subtítulos.
- Contengan logos o imágenes (a no ser que sea justo al principio o al final del vídeo).
- Incluyan música.
- Contengan referencias explícitas a productos comerciales.

## **MATERIAL ADICIONAL:**

Después de grabar el video, ¿podrías grabar más material para que lo podamos utilizar en otros vídeos cortos?

Tienes que mirar directamente a la cámara, permanecer en silencio durante 4 segundos y después decir:

*“Hola, soy [tu nombre y apellidos], [lo que haces y dónde]  
¡y me alegra mucho formar parte de Terra Madre 2020! ¡OUR  
FOOD, OUR PLANET, OUR FUTURE!*

Puedes decirlo en tu propio idioma, pero si no es inglés, español o italiano tendrás que indicarnos lo que has dicho exactamente para que podamos poner subtítulos.

Si quieres que aparezca el logo del proyecto u organización de la que formas parte, envíanoslo como archivo separado en formato jpg/png.

Envíanos también dos o tres fotos, en horizontal, que podamos utilizar para promocionar tu vídeo.

**¡Gracias!**

# FOOD TALKS | INSTRUCCIONES PARA EL VÍDEO (PARTE TÉCNICA)

---

## > Elige tu dispositivo

1. Utiliza un Smartphone para grabar: por favor, **no utilices el modo selfie** –pídele a un amigo o compañero que te ayude. Asegúrate de que el vídeo no está borroso o pixelado. Comprueba el sonido y limpia el lente :)
2. Utiliza tu portátil/ordenador.  
Si utilizas el PC comprueba: <https://www.wikihow.com/Record-a-Video-on-PC>;  
para usuarios de Mac (preferimos PhotoBooth): <https://www.wikihow.com/Make-a-Movie-of-Yourself-on-a-Mac>  
Si puedes, elige siempre la mejor calidad en los ajustes: 1080p = 1920x1080 pixeles (o más).
3. Utiliza la cámara **GoPro**/Action. Configura el campo de visión a Medio o Estrecho/Lineal. Evita los planos amplios, supervisión o el lente de ojo de pez ya que la imagen se distorsiona. Los ajustes deberían ser: 1080p 25fps (PAL).
4. Utiliza una cámara de nivel usuario o profesional; sería genial si tuvieras este material. Lo ideal sería colocar la cámara en un trípode o pedirle a alguien que te ayude.  
Elige los ajustes de mayor calidad: 1080p = 1920x1080 pixeles (o más) con un archivo de extensión **.mov**, **.mpeg**, **.mp4**, **.avi**, **.wmv**
5. ¿Necesitas ayuda? Podemos organizar una llamada con nuestra oficina para que te guíe paso a paso en el proceso.

# FOOD TALKS | INSTRUCCIONES PARA EL VÍDEO (PARTE TÉCNICA)

---

## CÓMO GRABAR

### > Fondo

Busca un fondo interesante que nos enseñe algo sobre ti y tu ubicación.  
**¡Evita hacerlo en una pared blanca o en un fondo liso o brillante!**



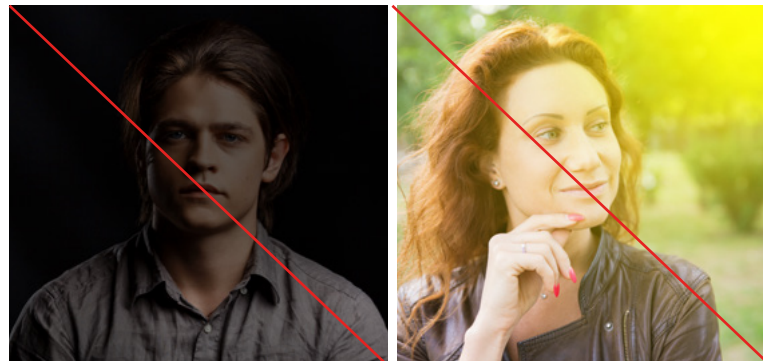
# FOOD TALKS | INSTRUCCIONES PARA EL VÍDEO (PARTE TÉCNICA)

---

## > Iluminación

Cuando elijas el sitio para grabar, ten en cuenta la iluminación. Evita grabar directamente hacia la luz (por ejemplo con la ventana o el sol en el fondo) o en un lugar completamente oscuro. Tanto el orador como el fondo deben tener una iluminación adecuada.

Si grabas afuera, intenta evitar la luz directa y las sombras en la cara. Lo mejor es que la luz venga de un lado, da igual si es el derecho o el izquierdo, sin recibir una luz fuerte desde abajo o desde arriba.



# FOOD TALKS | INSTRUCCIONES PARA EL VÍDEO (PARTE TÉCNICA)

---

## > Encuadre (Primer plano)

Pon la cámara o el teléfono en horizontal (modo paisaje) delante del orador. La persona debe estar en el centro y tiene que haber un pequeño espacio encima de su cabeza. El orador puede estar de pie o sentado en una silla. Hay que evitar planos de perfil así como que la cámara se acerque demasiado a la cara. El orador debe mirar directamente a la cámara.



## > Sonido

Comprueba que el volumen se escucha bien. Si estás utilizando un Smartphone ten cuidado de no tapar el micrófono con los dedos.

## > ¡No te muevas!

Si no tienes una cámara con trípode sujeta la cámara con las dos manos e intenta no moverla mientras grabas. Si te equivocas, no te preocupes, tómate unos segundos y hazlo otra vez (también puedes parar y empezar a grabar de nuevo hasta que quedes satisfecho).

# FOOD TALKS | INSTRUCCIONES PARA EL VÍDEO (PARTE TÉCNICA)

---

## > Diferentes planos –opcional (plano medio/largo)

Cuando hayas conseguido el vídeo que quieres, si tienes tiempo, puedes hacer otro con un encuadre diferente. En este caso el orador podría estar de pie o sentarse quieto mirando directamente a la cámara.



## > Formulario de entrega y autorización

Haz clic en este link para subir tu archivo de vídeo:

<https://upload.terramadresalonedelgusto.com/>

Tienes que llenar el formulario y subir el vídeo.

Cuando tu archivo esté subido recibirás un correo con el formulario de autorización para que lo firmes. No se nos permite utilizar tu material públicamente si no firmas este documento. ¡Lo puedes hacer online y se tarda tan solo unos segundos!

Si tienes alguna pregunta, puedes contactar con nuestro equipo en [video@slowfood.it](mailto:video@slowfood.it)

**¡Gracias por formar parte de Terra Madre 2020!**

Slow Food Video Team