

Nacional

❖ **China News Online: Noticias actuales sobre el mercado chino a un solo click.** [Acceder Aquí](#)

Noticias de Logística

- Maersk inicia servicio ferroviario para cargas agroindustriales que une a regiones del Maule y O'Higgins con Puerto San Antonio. [Revisar Aquí](#)
- Revise la situación de los puertos de Chile. [Revisar Aquí](#)
- Puerto Terrestre Los Andes recibe Sello Covid del IST. [Revisar Aquí.](#)

Proceso de Inspección y Certificación Fitosanitaria

- Proceso de Inspección de fruta para exportación a nivel regional del SAG operativo.
- Sitios en Aeropuerto, Valparaíso, Coquimbo, Los Lirios, Teno y Cabrero operativos.

Regulaciones

- COVID-19: Datos Oficiales de Chile. [Revisar Aquí.](#)
- Revise el Calendario de Vacunación actualizado. [Revisar Aquí.](#)
- La Subsecretaría de Telecomunicaciones , Ministerio de Desarrollo Social y Familia, y Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, impulsan junto al BID la 2ºda edición del "Ideatón virtual niñas STEM Chile" con el fin de reducir la brecha digital y de género. [Revisar aquí](#)

Internacional

EE.UU. / Canadá

- *Amazon* anunció que está expandiendo “Key by Amazon In-Garage Grocery Delivery” a cualquier lugar donde esté disponible la entrega de comestibles de *Amazon*, brindando el servicio a más de 5,000 ciudades y pueblos de Estados Unidos.
- Lanzado originalmente en cinco ciudades en noviembre pasado, “Key In-Garage Grocery Delivery” demostró ser muy popular entre los clientes de *Amazon*, según la compañía. Ahora puede ser utilizado por millones de *usuarios Prime* elegibles que deseen que sus comestibles de *Amazon Fresh* y *Whole Foods Market* se entreguen dentro de su garaje para mantener los paquetes a salvo del clima, daños y robos.
- Los usuarios elegibles de *Prime* pueden comprar en línea y añadir a un carrito como lo harían para cualquier pedido de entrega de comestibles. Los clientes con un abridor de puerta de garaje compatible o “myQ Smart Garage Hub” pueden conectar la aplicación *myQ con Key*, luego simplemente seleccionar “Entrega de llave” al momento de pagar sin costo adicional.
- Una vez que se realiza el pedido, un comprador capacitado completará el pedido, seleccionando productos que cumplan con los estándares de *Amazon Fresh* y *Whole Foods Market*. Los pedidos de comestibles los entrega un profesional del servicio de entrega, y los clientes pueden usar la aplicación *Key by Amazon* o la aplicación de compras móviles de *Amazon* para recibir una notificación cuando lleguen sus comestibles.

Global

- Existe una relación entre la manera de comer, el tipo de dieta, y el estado mental. Una mala alimentación aumenta el riesgo de sufrir desequilibrios mentales. Por eso es posible mejorar el estado mental a través de la alimentación. Nuevos estudios arrojan luz sobre las relaciones entre la alimentación y el estado mental.
- Los estudios sobre los efectos de la alimentación en la salud mental se han enfrentado al problema de averiguar si primero se come mal y luego se producen consecuencias a nivel cerebral y anímico o al revés. Por ejemplo, en un estudio realizado con más de 1.000 mujeres se pudo comprobar que las que comían alimentos saludables sufrían menos depresión o trastornos de ansiedad.
- Se pudo observar que las mujeres con mejor salud mental consumían más verduras, frutas, pescado y productos integrales. En cambio, los productos más procesados y azucarados, elaborados a partir de harina blanca, los alimentos fritos y las bebidas alcohólicas abundaban en la dieta de las mujeres con más problemas.
- Hallazgos recientes confirman que la mala alimentación puede ser el desencadenante o la condición necesaria para que se desarrollen los problemas y también que la dieta puede utilizarse terapéuticamente para tratarlos, pues puede producir una mejoría en tres meses.
- Investigadores de dos universidades de Nueva York (*Binghamton* y *Stony Brook*) han publicado un estudio en la revista *Nutrients* donde describen diferentes correlaciones entre hábitos dietéticos y estado anímico y psicológico:
 - Un alto consumo de cafeína y comida rápida se asocia con personas con angustia y otros problemas de salud mental.
 - El consumo de fruta se relaciona con mejor salud mental.
 - La ingesta moderada de frutos secos resulta especialmente beneficiosa en los hombres.
 - No saltarse el desayuno también reduce el riesgo.
 - Aumentar el consumo de frutas y verduras, incluidas algunas raciones crudas, mejoran el estado mental.
 - Otra investigación, publicada en el *Journal of Nutritional Health and Aging*, señala que un ayuno intermitente con restricción calórica reduce la tensión, la ira, la confusión y otras alteraciones.
- La dieta vegetal puede tener un efecto muy positivo en la psique, según un estudio publicado en *Nutritional Neuroscience*. El estudio liderado por la doctora Julie DiMatteo muestra que los veganos tienen menos estrés y ansiedad que los omívoros. Sin embargo, existen estudios contradictorios al respecto.
- En cualquier caso, la alimentación vegana solo puede ser saludable si satisface las necesidades nutricionales e incluye un suplemento de vitamina B12, esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- Los nutrientes que tradicionalmente se han desarrollado con una mejor salud mental son los antioxidantes como las vitaminas C y E y la vitamina A en forma de betacaroteno, el selenio y compuestos antioxidantes que están presentes en las plantas como los flavonoides. Todas estas moléculas protegen las neuronas frente a los daños que causan los radicales libres.