



# Alimentazione consapevole: il Prosciutto di San Daniele è l'alleato perfetto

*Il Prosciutto di San Daniele è un prodotto alimentare adatto a ogni tipologia di dieta e per ogni regime alimentare. Grazie al suo contenuto di macro e micronutrienti è realizzato nel pieno rispetto dalla salute delle persone.*

Il **Prosciutto di San Daniele** è un prodotto buono e naturale, fatto solo con cosce di suino italiano selezionate e sale marino. Privo di additivi e di conservanti, è un alimento dall'alto valore nutrizionale.

Il San Daniele DOP è ricco di **proteine di alta qualità biologica** caratterizzate da una rapida digeribilità, dovuta al lavoro di alcuni enzimi che, durante i processi di stagionatura, operano una sorta di predigestione. Sotto il profilo lipidico il Prosciutto di San Daniele si caratterizza per la presenza di acidi grassi essenziali della famiglia **omega-3 e omega-6**. Mentre a livello di micronutrienti, contiene **vitamine del gruppo B** (in particolare B1, B2 e B6) e importanti **sali minerali** come sodio, fosforo, potassio, zinco, ferro, magnesio e rame. Indicato per ogni fascia di età e per **ogni tipologia di alimentazione**, il San Daniele DOP, grazie alle sue proprietà nutrizionali ben bilanciate, può essere inserito all'interno di un regime alimentare equilibrato.\*

Nel caso di diete dove è previsto un basso apporto di sodio gli esperti suggeriscono di accompagnare il Prosciutto di San Daniele con dei prodotti ricchi di potassio come del pane integrale e delle verdure.\*

Per questa ragione il Prosciutto di San Daniele si rivela essere un alimento cardine all'interno di un'alimentazione consapevole. Detta anche *mindful eating*, l'**alimentazione consapevole** altro non è che un modo di mangiare che prevede la piena presenza di sé stessi, senza distrazioni e mantenendo una predisposizione mentale equilibrata e non giudicante. Questa pratica ha l'obiettivo di far sì di focalizzarsi sull'esperienza del mangiare, attivando tutti i sensi ed esplorando la propria relazione con il cibo. Un'alimentazione sana e bilanciata è in grado di incidere positivamente sullo sviluppo e sul rendimento di ciascuno, sulla qualità della vita e sulle condizioni psicofisiche. Un corretto regime alimentare fornisce all'organismo, nelle giuste proporzioni, tutte le sostanze nutritive di cui esso ha bisogno, utili per la prevenzione di determinate patologie.

Infatti, per il **Consorzio del Prosciutto di San Daniele** la nutrizione, la sicurezza alimentare e la **salute delle persone** e del pianeta rappresentano alcuni temi cardine della sua agenda. Oltre alla produzione, è fondamentale infatti lavorare per un consumo alimentare sostenibile, con la promozione di diete sane contrastando la malnutrizione e le malattie legate all'alimentazione e riducendo l'impatto ambientale dei



consumi alimentari e gli sprechi. Il consumatore, negli ultimi anni, è difatti sempre più attento alla qualità dei prodotti che acquista, alla trasparenza dei processi produttivi e pone sempre maggiore attenzione a quanto riportato sulle etichette.

In questo senso, il Consorzio promuove i valori nutrizionali del Prosciutto di San Daniele e le sue modalità di consumo attraverso **campagne di comunicazione e attività formative** verso l'esterno e verso i propri consorziati. In collaborazione con le principali insegne della grande distribuzione organizzata, con le associazioni di ristoratori e le scuole alberghiere, il Consorzio organizza sessioni di formazione rivolte a consumatori, operatori della grande e media distribuzione quali responsabili e addetti dei reparti di salumeria, ristoratori, operatori del settore Ho.Re.Ca. e studenti con il preciso obiettivo di formare sulle caratteristiche e sulle peculiarità del prosciutto, il territorio di origine, le pratiche per l'adeguato trattamento e per il servizio del prodotto nonché sulle informazioni essenziali da comunicare al consumatore.

Questi elementi hanno fatto sì che il Prosciutto di San Daniele si sia confermato, anche nel 2023, come uno dei **prodotti DOP più conosciuti e consumati in Europa e all'estero**.

Lo scorso anno la produzione di San Daniele DOP è stata di 2.590.000 cosce prodotte nei trentuno stabilimenti produttivi collocati nella cittadina di San Daniele del Friuli, con un fatturato totale, derivante dalle attività di produzione e distribuzione, di 360 milioni di euro.

La **quota di export** si è attestata al **19%**, rispetto alle vendite totali dell'anno, con circa 3 milioni di chilogrammi indirizzati al mercato extra Italia. Il 55% delle quote totali di export è stato destinato all'Unione Europea, mentre il restante 45% è stato esportato in Paesi terzi. I Paesi che detengono la quota più rilevante per l'esportazione del Prosciutto di San Daniele DOP si confermano in ordine di volumi: Francia, Stati Uniti, Australia, Germania e Belgio. Gli altri principali mercati esteri di destinazione sono Svizzera, Austria, Regno Unito, Lussemburgo e Canada. Nel 2023 si sono registrate anche ottime performance, in ordine di volume esportato, per Stati Uniti (+11%), Australia (+7%), Regno Unito (+30%) e Repubblica Ceca (+18%).

Il numero di vaschette di Prosciutto di San Daniele **preaffettato** ha superato i **21,3 milioni di confezioni** certificate, pari a 407.000 prosciutti, per un totale di oltre 2 milioni di chilogrammi, confermandosi come una tendenza in linea con le nuove modalità di consumo e le esigenze dei clienti.

\*Fonte: lavoro di ricerca "Salumi Italiani" dell'Istituto Salumi Italiani Tutelati (ISIT) e dell'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI).

**Ufficio Comunicazione e Relazioni Esterne**

Nicola Sivilotti | [sivilotti@prosciuttosandaniele.it](mailto:sivilotti@prosciuttosandaniele.it) | Cell. 3401064497

**Ufficio stampa**

Ezio Zigliani | [ezio@eziozigliani.com](mailto:ezio@eziozigliani.com) | Cell. 3347579711