**dourada -(*Sparus aurata*)**

**Características da espécie**

Eu sou a DOURADA. O meu nome refere-se à faixa dourada entre os meus olhos.

Eu começo a minha vida como um macho. Quando atinjo os 30 centímetros, transformo-me em fêmea e posso colocar até 80.000 ovos por dia, durante 4 meses.

Alimento-me principalmente de moluscos.

**origem Geográfica**

Costumo ser encontrada na parte oriental do Oceano Atlântico, nas Ilhas Britânicas e Ilhas Canárias, Mar Mediterrâneo e Mar Negro.

**Benefícios nutricionais do seu consumo**

Por ser rica em vitamina B e vitamina D, o meu consumo, ajudo a ter uma alimentação equilibrada e contribuo para o normal funcionamento do sistema imunitário, nervoso, da função psicológica e regulação hormonal.

**Estado de conservação**

Não estou em vias de extinção, e o meu tamanho quando atinjo a idade adulta é, aproximadamente de 20 cm.

Chego a atingir 70 cm de tamanho e um peso que pode chegar aos 2,5 kg.

Sou produzida no mar Mediterrâneo em jaulas de grande escala. A produção de 1 kg de peixe de viveiro requer mais de 4 Kg de peixe selvagem sob a forma de farinha de peixe ou óleo de peixe. Infelizmente, aqui a alimentação não provém de fontes sustentáveis.

Hoje, a minha produção em aquicultura tem um valor económico mais elevado do que a pesca das populações selvagens.

No entanto, em algumas regiões do Mediterrâneo, há sinais de um grande impacto da pesca. No geral, a Dourada tende a ser relativamente resistente à sobrepesca.

**Sustentabilidade Da Espécie**

A produção de Dourada em jaulas tem muitos impactos ambientais negativos. Para combater o elevado risco de propagação de doenças e parasitas, são adicionados nutrientes em grande escala, produtos químicos e antibióticos ao meio ambiente, afetando também as populações selvagens.

Os peixes que fogem das jaulas podem enfraquecer as populações selvagens, alterando os genes devido a cruzamentos com estes reprodutores. No cultivo biológico, é proibido o uso de hormonas e a medicação não é utilizada como forma preventiva, mas apenas em casos específicos de doença. Além disso a alimentação provém de fontes sustentáveis.

**Tamanho Mínimo De Captura**

- 19 cm.