

MERCADOS Y PLAZAS



Paseos Saludables – Rutas urbanas
SERVICIO DE E.F. Y DEPORTE

Emparentados con el *bazar* persa (lugar de los precios), el *zoco* árabe (suq o mercado) o las *plazas de arrabal* medievales, los mercados siempre han tenido una relación muy estrecha con las plazas y ambas son inherentes a villas y ciudades.

La ruta que os proponemos es un recorrido por algunos de los mercados y plazas más tradicionales de Madrid, y nos va a servir como excusa para destacar los beneficios de realizar un ejercicio moderado después de las comidas o las cenas.

Caminar después de las comidas es un ejercicio ligero, saludable y que está al alcance de todo el mundo. Entre sus principales ventajas se encuentran: mantiene unos niveles bajos de glucosa y de colesterol, ayuda a relajarse y combatir el estrés, favorece la digestión, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el sobrepeso, etc.

En consecuencia, una alimentación saludable acompañada de actividad física es la base para alejar las enfermedades y estar saludable.

Qué duda cabe que después de comer lo que más apetece es una buena siesta en el sofá... pero no parece la mejor opción. El paseo nos ayudará a despojarnos la modorra que aparece cuando tenemos el estómago lleno. Si aun así, después de caminar volviéramos a casa con ganas de dormir, también podemos sacarle partido a la siesta. Eso sí, no debemos extenderla más allá de 30 minutos si queremos aprovechar sus posibles beneficios.

Os recomendamos observar el perfil del recorrido para poder decidir si comenzáis el itinerario en el Mercado de San Fernando -punto 1- y hacerlo en subida, o partir del Mercado de San Ildefonso -punto 13- y realizarlo descendiendo.

Recordad que si váis a utilizar el móvil o una tableta para como apoyo para la caminata, conviene utilizarlos solo cuando sea necesario, reconocer el itinerario antes de comenzar y adoptar una postura correcta, situando la pantalla en un plano ligeramente inferior a los ojos para que las cervicales estén en una posición neutra y no flexionada.





- 01 Mercado de San Fernando.
- 02 Plaza De Lavapiés.
- 03 Mercado de Antón Martín.
- 04 Plaza de Tirso De Molina.
- 05 Mercado de la Cebada.
- 06 Plaza De Puerta Cerrada.
- 07 Mercado de San Miguel.

- 08 Plaza Mayor.
- 09 Puerta Del Sol.
- 10 Plaza De Pedro Zerolo.
- 11 Mercado de San Antón.
- 12 Plaza De Chueca.
- 13 Mercado de San Ildefonso.

1. MERCADO DE SAN FERNANDO (Calle Embajadores, 41)

El Mercado Municipal de San Fernando se encuentra en el distrito 2, en el barrio de Lavapiés, en una zona con intensa actividad comercial debido a la proximidad de *El Rastro*.

En el año 1944 se inaugura el Mercado diseñado por el arquitecto Casto Fernández-Shaw. El edificio muestra cierta monumentalidad en su fachada exterior, que recuerda la arquitectura palaciega y representativa de los Austrias, tan en boga durante el régimen franquista. Su interior se articula con una estructura moderna mediante seis bóvedas rebajadas y longitudinales que permiten la correcta iluminación y ventilación del espacio, pasillos trazados como si de calles se tratara y una plaza en el centro del mercado.



2. PLAZA DE LAVAPIÉS



Ramón Mesonero Romanos, la considera "la *Puerta del Sol* del distrito del **Avapiés**, como antiguamente solía escribirse", y cita estos versos que escribió Nicolás Fernández de Moratín, para la plazuela que con tales títulos venía "emblematizando a la población indígena matritense en el último término de la escala social":

"Vinieron con semblantes pudibundoslas que habitaban el Austro, donde *lavanlos pies* el agua de árboles profundos"

3. MERCADO DE ANTÓN MARTÍN (Calle de Santa Isabel, 5)

Este mercado municipal de abastos lleva siendo plaza de mercado desde 1776. En 1933, el ayuntamiento de Madrid encargó al arquitecto **Gonzalo Domínguez Espúñez** el diseño del que será el **Mercado de Antón Martín**.



El proyecto no se ejecutó hasta después de la guerra civil y fue inaugurado en 1941 y remodelado en los años 50 quedando tal y como se muestra en la actualidad.



El mercado se encuentra en la **calle Atocha y Santa Isabel**, junto al cine Doré, sede de la Filmoteca Española. Posee tres plantas, en las dos primeras podemos encontrar puestos de pescado, de carne, de frutas y verduras, panaderías, puestos de productos ecológicos... y desde hace unos años “vermuterías”, cafeterías y pequeños restaurantes con la gastronomía de diferentes partes del mundo...

4. PLAZA DE TIRSO DE MOLINA

La **plaza de Tirso de Molina**, abierta en 1840, está dedicada a uno de los grandes dramaturgos del Siglo de Oro, fray Gabriel Téllez (1583-1648), más conocido como Tirso de Molina, cuya estatua adorna el centro de la glorieta. Dicha estatua fue realizada por el escultor Rafael Vela del Castillo en 1943.



Anteriormente esta plaza se llamó **Plaza del Progreso**, y en el número 1 se encontraba el **cine Progreso**, hoy **Teatro Nuevo Apolo**. Tras su última remodelación, en este lugar se ha instalado el primer mercado floral de la ciudad.

5. MERCADO DE LA CEBADA (Plaza de la Cebada s/n)

Proyectado y diseñado por el arquitecto Mariano Calvo y Pereira, fue inaugurado en 1875 por el rey Alfonso XII. Por problemas higiénicos, el edificio fue derribado en 1956. Dos años después se reconstruyó convirtiéndose en lo que es hoy un “mercado de barrio”. En 2009, el mercado estrenó una nueva imagen, con mayor colorido y un aire de renovación artística. En el hall hay un gran mural realizado por el artista madrileño Carlos Rincón en 1962.



6. PLAZA DE PUERTA CERRADA

Toma su nombre de la antigua puerta construida aquí en el siglo XII. Perteneciente a la muralla cristiana, la puerta se llamó así porque permaneció mucho tiempo cerrada debido a la peligrosidad que ofrecía.

En la parte más ancha de la plaza hay una cruz que data de 1783. Desde la cruz, mirando hacia el este, puede verse la cúpula de la **Colegiata de San Isidro**, antigua Catedral de Madrid.

Una de las características de la plaza son los murales de los edificios que la rodean, realizados por Alberto Corazón en 1983.



7. MERCADO DE SAN MIGUEL (Plaza de San Miguel s/n)

Fue construido entre 1913 y 1916 bajo la supervisión del arquitecto Alfonso Dubé y Díez, inspirado en otros mercados europeos realizados en hierro al estilo del de Las Halles de París. El coste de las obras fue de trescientas mil pesetas de la época. El acristalamiento exterior es posterior.

San Miguel es la única muestra de su tipo que queda aún en la ciudad de la denominada arquitectura del hierro, ya que todos los mercados cubiertos construidos en el último tercio del siglo XIX fueron demolidos y, en general, sustituidos por nuevas construcciones.



8. PLAZA MAYOR

Nuestra querida plaza porticada es el corazón del **Madrid de los Austrias**, el casco viejo de la ciudad y el punto de partida ideal para una visita a uno de los barrios con más encanto "**Barrio de los Austrias**"

La Plaza Mayor empezó a cimentarse sobre el solar de la antigua **Plaza del Arrabal**, donde se encontraba el mercado más popular de la villa a finales del siglo XV, cuando se trasladó la corte de Felipe II a Madrid. En 1617 se encarga al arquitecto **Juan Gómez de Mora** establecer uniformidad a los edificios de este lugar.

En ella hay que destacar, **La Casa de la Panadería**, el **Arco de Cuchilleros** y la **estatua de Felipe III** en el centro de la misma.





9. PUERTA DEL SOL

La puerta del Sol es uno de los centros neurálgicos de Madrid. El nombre viene heredado de su antigua utilización, ya que era una de las entradas de la muralla que rodeaba Madrid en el siglo XV y el nombre viene de un sol que había en la puerta.

Originariamente fue un punto exterior de la ciudad, aunque actualmente es el centro de la ciudad debido al crecimiento de la misma hacia el este.

Los primeros edificios en torno a este lugar comenzaron a levantarse en el siglo XVI, aunque fue con la construcción de la **Casa de Correos**, entre los años 1766 y 1768, por el arquitecto francés **Maquet**, cuando este enclave empezó a adquirir la importancia que hoy tiene.

En ella hay que destacar algunos puntos de interés: **Estatua del Oso y el Madroño**, **estatua ecuestre de Carlos III**, **Kilómetro cero**, **estatua de la Mariblanca**.



10. PLAZA DE PEDRO ZEROLO

Esta conocida plaza es uno de los epicentros del barrio de Chueca y en ella tienen lugar gran parte de las actividades que se celebran durante las fiestas del Orgullo LGBT.

Ha tenido diferentes nombres: Plaza de Bilbao, Plaza de Ruiz Zorrilla y Plaza de Vázquez de Mella. En enero del 2016 se cambió el nombre por el de Pedro Zerolo, en homenaje al concejal y activista del colectivo LGBT.

Rodeada de una combinación de fachadas decimonónicas y otras más modernas, bajo su suelo se sitúa uno de los aparcamientos municipales más originales de la ciudad.



11. MERCADO DE SAN ANTÓN (Calle de Augusto Figueroa, 24)

Se denomina así por encontrarse al lado de la parroquia de San Antón. El primer edificio se construye bajo el mandato del consistorio madrileño y se inaugura en el año 1945 bajo el proyecto del arquitecto Carlos de la Torre y Costa.



A comienzos del siglo XXI la Asociación de Comerciantes del Mercado de San Antón decide renovar el Mercado, adaptándolo a los requerimientos de demanda del nuevo barrio. Para ello, derriba el viejo Mercado en el año 2007 e inicia la construcción de un nuevo espacio. Siguiendo el modelo mixto, se diseñan espacios de puestos de venta y lugares de restauración. En mayo de 2011 se inaugura el nuevo mercado con un edificio renovado. En esta renovación se ofrecen nuevos servicios como restaurante, bares con terraza, degustación de productos...

12. PLAZA DE CHUECA

Ubicada en el centro del barrio que lleva su mismo nombre. La plaza se llama así desde 1943 en honor al compositor madrileño de zarzuelas Federico Chueca, autor de *La Gran Vía* y *Agua, azucarillos y aguardiente*



13 MERCADO DE SAN ILDEFONSO (Calle de Fuencarral, 57)

En 1835, el **mercado de San Idelfonso** se convierte en el **primer mercado cubierto de Madrid**. Situado en la calle Fuencarral, en el mismo centro neurálgico de Madrid el mercado de San Idelfonso fue creciendo poco a poco en puestos y ganando adeptos.

Situado en la calle de Fuencarral, en el **barrio de Maravillas**, en este mercado de abastos los comerciantes vendían frutas, verduras, pescados y carnes a los madrileños. Abastecían de alimentos a buena parte del centro de Madrid, durante un siglo el mercado de San Idelfonso se convirtió en el núcleo principal de negocio alimenticio para los habitantes de los barrios del centro de la capital.

En 1970 fue derribado por el Ayuntamiento de Madrid para recuperar la plaza que existía en su lugar, pero 40 años después volvió a reabrirse con un nuevo estilo que recuerda a los mercados de comida de Londres o Nueva York.

